



أكثر الكتب مبيعا
مقدمة جديدة بقلم المؤلف

مايكل غلب

كيف تفكر

على طريقة

ليوناردو دافنشي

سبع
مراحل
للعبقريّة
الدائمة



من خلال إلمامه
بأدق تفاصيل
حياة دافنشي
وسر عقريته
يقودنا مايكل غلب
لاكتشاف وتفهم
قدرتنا الإنسانية
اللامحدودة
ديباله شوبرا

مكتبة

الفكر الجديد

مايكل غلب

كيف تفكر على طريقة ليوناردو دافنشي



أكثر الكتب مبيعاً

مقدمة جديدة بقلم المؤلف

مايكل غلب

كيف تفكر

على طريقة

ليوناردو دافنشي

سبع
مراحل
للعبقريّة
الدائمة



من خلال إمامه
بأدق تفاصيل
حياة دافنشي
وسر عبقريته
يقودنا مايكل غلب
لاكتشاف وتفهم
قدراتنا الإنسانية
اللامحدودة
دييالك شوبرا

مكتبة

الفكر الجديد





كيف تفكر على طريقة
ليوناردو دافنشي

How To Think like Leonardo da Vinci

كيف تفكر على طريقة ليوناردو دافنشي

مايكل غلب

ترجمة: د. علي الحداد

This translation is published by arrangement with the Bantam Dell Publishing Group, a division of Random House, Inc.

حقوق الطبع العربية محفوظة للنشر ©



للطباعة والنشر والتوزيع

بناية يعقوبان بلاك ب، طابق ٢ - شارع الكويت

المنارة - بيروت - 2036 6308

لبنان - تليفون : 009611-740110

E-mail: alkhayal@inco.com.lb

التفقيذ الفني **دار الخيال** للطباعة والنشر والتوزيع

الطبعة الأولى: 2006

لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من الأشكال أو بأية وسيلة من الوسائل سواء التصويرية أم الالكترونية أم الميكانيكية: بما في ذلك النسخ الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو سواها وحفظ المعلومات وإسراجها دون إذن خطي من الناشر.



mohamed khatib

مايكل غلب

كيف تفكر

على طريقة

ليوناردو دافنشي

ترجمة د. علي الحداد

والخيال
للطباعة والنشر والتوزيع

قيل عن هذا الكتاب

في كتابه «كيف تفكر على طريقة ليوناردو دافنشي» يقدم مايكل غلب عرضاً ملهماً وعملياً لكيفية الاستفادة من إرث دافنشي، أنصح كل راغب بالإطلاع على الإبداع والخلق أن يقرأه، وكذلك كل راغب في اكتساب معرفة.

ديلانوي لويس

رئيس الإذاعة الوطنية للمعوم

من أجل التعرف على العبقرية وتأثيراتها، ومن أجل التعرف على شخصية متعددة المواهب، لا بد من قراءة ما كتبه مايكل غلب في كتابه المميز «كيف تفكر على طريقة ليوناردو دافنشي»

المنشرة الإسبوعية

في «كيف تفكر على طريقة ليوناردو دافنشي» يحيي مايكل غلب شخصية فذة تميزت بالعماء والعبقرية، لكتاب لا بد من قراءته.

طوني بوزان

مؤلف كتاب العبقرية، وكذلك كتاب خريطة العقل.

يركز مايكل غلب في كتابه هذا، على الإنجازات الكبرى التي تركها لنا العبقر ليوناردو دافنشي وبين أن بمقدور أي منا أن ينجز المعجزات فيما لو تعلمنا مما تركه لنا ليوناردو دافنشي.

تيد هاغيز

نيويورك تايمز

الجمال الخالد

واحدة من إحدى رواثعه، هي لوحة التموج، أو تفرق المياه... دوائر مائية تنطلق من مكان سقوط حجر في بحيرة، وتأخذ تتسع وتتسع حتى تلامس الشاطئ، هذه اللوحة جعلتني أتخيل ليونارد دافنشي وكأنه جوهرة، خرجت من مياه بحيرة زمن. عرف فيما بعد بمعصر النهضة... ذات ليل صيف عام 2003، وفي نيويورك تحديداً، تراقصت دوائر المياه تلك، ثانية أمام عيني. وأنا أشاهد مسرحية «مفكرة ليونارد دافنشي» للكاتبة المسرحية المعيرة ماري زمرمان... التي سحرنا بتقنياتها المسرحية وبأداء الممثلين لأدوارهم. أعادت هذه المسرحية، إلى الوراء، إلى عصر ليونارد دافنشي الذي كان عينا مراقبة للأشياء، وللوجود. عينا باحثة عن كل شيء، في أي شيء، الذي كان يدون ملاحظاته، التي جاءت شاملة الفن، الهندسة، الفضاء، علم الفلك، الفلسفة، علم النفس، والتاريخ... مدونات مضت عليها خمسة قرون ونصف، وما تزال وكأنها أسس كتبت.

بعد انتهاء العرض، وبناءً لدعوة المدير الفني للمسرح كان علي، أن أتحدث للمشاهدين، عن هذا العمل المسرحي المميز، وللحقيقة أقول، إنني صدمت بسؤال وجهته صبية في مقبيل العمر «كيف يمكننا فهم وإدراك عبقرية ليونارد دافنشي، ولماذا يتعاطف تأثيره يوماً بعد يوم؟».

حتى اليوم لم أجد جواباً، للسؤال الأول من السؤال. ولكن، كلما أعمنت في دراسة حياته، وأعماله، كلما، تبين، أنه أعجوبة عصره والعصور اللاحقة، غير أنه من اليسير، فهم أسباب تأثيره المستمر والمتعاطف، التي أوجزها الناقد الفني برنارد بيرينسون Bernard Berenson بقوله: «ما لم يمس شيئاً إلا وحوله إلى جمال خالد». أبعد من ذلك تستشفت من مفكرته وكتاباته الأخرى، أنه كان يهدف إلى إحداث تغيير جذري في حياتنا، من خلال الإبداع، وحبنا على خلق الجمال.

هذا، إضافة إلى تلك المبادئ التي إعتددها ليونارد، والتي جعلت منه عبقرية، لا حدود لعبقريته التي هي موضوع هذا الكتاب، توصلت إلى أن عبقرية دافنشي ناتجة عن أسس بسيطة، لم يدونها في مفكرته بل ترك لنا حرية اكتشافها. لقد أدركت بعمق أن عبقرية ليونارد دافنشي، لا تكمن فيما ترك لنا من آثار، بل في قدرته على حبنا على الإبداع، أنه، بأنجازاته الرائعة، قدم خدمة للإنسانية جمعاء، ووسع أفق تفكيرنا، وجعلنا نفكر، أن هناك طاقة ذهنية

في داخلنا، علينا الاستفادة منها. وهذا ما اعتقدته. سبب اهتمام العديد من البشر والتفاعل مع أفكاره والإهتمام بما ترك من آثار، على مستويات: الهندسة، الرسم، الفلسفة، علم الفلك، التاريخ وعلم النفس، بعض النظر عن ثقافتهم وعاداتهم وتقاليدهم وجنسيتهم. منذ صدور هذا الكتاب، في طبعته الأولى عام 1998 والقرءاء في جميع أنحاء العالم، يتهاوتون على شرائه، فترجم إلى ثمانية عشر لغة، واستعان به العديد، للتعامل مع الآخرين، معلمة بولندية في المرحلة التكميلية، وجدت في المبادئ السبع، الحل الأمثل لتنظيم برنامجها الدراسي، واكتشفت، رئيس مجلس إدارة مؤسسة علمية تتخذ من لندن مركزاً لها، أن أفكار دافنشي، ساعدته كثيراً على حل المشاكل مع الزبائن في كافة أنحاء العالم. وقال والد في الثانية والثلاثين من العمر، إنه الكتاب الذي كنت بحاجة إليه، لأعرف كيف أتعامل مع أولادي، كذلك تحدث عنه الباحثون في علم الإنسان والمؤلفون المبدعون، والمستشارون في علم التنجيم جين هاوستون التي تقدم الاستشارات الفلكية للعديد من كبار القادة والرياديين في علم الهندسة.

بعد عام على صدور هذا الكتاب، كنت مدعواً لإلقاء محاضرة، بحضور خمسمائة محلل نفسي، في العاصمة الأميركية واشنطن، بعنوان: كيف تستفيد من أفكار دافنشي في معالجة المشاكل العالمية، وصادف وجود جين هنالت، قدمت مني وهمسست في أذني - إنه - أي دافنشي - إنسان رائع مثل ومفيد.

فإذا كان هو فعلاً كذلك، فهذا يعني أن نشر هذا الكتاب هو حدث رائع أيضاً، يتمكن الآخرون، الاستفادة منه. في أيامهم، على كافة الصعد: النفسية، العلمية، الهندسية، الفنية، والتاريخية والفلسفية، وتحيلت كم سيكون ليوناردو مسروراً ومتشوقاً أثناء، الإحتفال الذي أقيم في دار أوبرا لاسكالا - سيلانو - خلال شهر أيلول 1999. في ذلك اليوم، عرفت الأوركسترا بقيادة ريكاردو موتي، سيمفونية بيتهوفن الخامسة تحية له بمناسبة إعادة تمثال الفرس المفقود أو الضائع، بعد ترميمه إلى مكانه، بعد أن كان الجنود الفرنسيون، قد دمروه، أثناء غزوهم لإيطاليا، قبل نحو من خمسة قرون ونصف... وللحقيقة أقول إنني رأيت الانبسامة في غيني تمثال ليوناردو الذي عاد ليبرين ساحة لاسكالا.

فكرة إعادة بناء التمثال، تعود للطيبار المتقاعد وجامع التحف الفنية، شارلز دانت الذي إليه أهدي هذا الكتاب، والذي وضع نصب عيني، هدف إعادة النخبة الفنية إلى مكانها، لكنه توفي عام 1994، وقيل أن يرى حلمه يتحقق، لكن العمل استمر من خلافة مؤسسة لا تتوخى الربح، ساهم فيها العديد من الممولين، الفنانين، المتطوعين، وطلاب المدارس والجامعات. وما هو الحصان، الذي أعيد نجته على يد نينا أكامو، ينتصب بفخر في ميلانو. هناك تمثال آخر، وبذات الحجم، ينتصب في حديقة فريدريك مايجير - في ميشيغان. إضافة إلى تمثالين أصغر حجماً، الأول في مسقط رأس دافنشي، والثاني أمام متحف عائلة شارلز دانت في ألن تاون - بنسلفانيا.



المقدمة

دماغك هو أهم
بكثير مما تعتقد.

هذه يعتمد البعض. أننا نبالغ، حين نتحدث عن عظمة ليوناردو دافنشي. - غير أن الإعتماد سرعان ما يتلاشى. أمام، ما توصل إليه العلم الحديث، عن قدرات الإنسان العقلية .. لقد أوتينا لحدرة اللامحدوده على اكتساب المعرفة، وعلى الإبداع في آن. وحلال ربع لقرن الأخير، توصل الباحثون في الجامعات ومؤسسات الأبحاث إلى إكتشاف ما يقارب الخمسة وتسعين بالمئة من قدرات العقل البشري، إنها بداية محاولات فهم الطفرة البشرية، ومدى قدرات الإنسان على العطاء.

إذن. لنبدأ بالسؤال «كيف نمكر مثل ليوناردو دافنشي؟ أخذين بعين الإعتبار، المفهوم العصري للدكاء، ونتائج الدراسات التي أجراها الباحثون، حول طبيعة، ومدى إمكانيات العقل أو الدماغ

معظمنا، ما يزال نعتد على اختبار الدكاء التمهيدي الذي وضعه ألفريد بينيت 1875 . 1911 لقياس، الموضوعية، الفهم والإدراك - القدرة على الإقنوع، وإصدار الأحكام مدفوعاً بالرعيه على مدى تأثير الثقافات، على مستوى الدكاء عند الأفراد، وإلتيات عدم صحة المفاهيم التي كانت سائدة خلال القرن التاسع عشر، حول قدرات الأطفال العلمية، لكن الإختبار هذا، كانت تشويه شائعتان:

الشائنة الأولى، تكمن في إعتبار الدكاء يولد مع الطفل. ولا ينمو مع نموه، أي أنه شبه ثروة وراثية .. لكن باحثين أمثال يوزان وماكادو وهينغر، وغيرهم. أثبتوا أن مستوى الدكاء غير ثابت، بل هو قابل إما للتطور، أو للإتكفاء، وفقاً للحياة التي يعيشها الإنسان... فني دراسة حديثة أجريت على ما لا يقل عن مائتي فرد، توصل برنار ديملين هي دراسته التي نشرت في مجلة الطبيعة، إلى أن العامل الوراثي (الحنيني) بما يعادل 48% على نتائج إختبار لدكاء، أما الـ 25% المتبقية فهي نتيجة علاقة الإنسان بأسرته وبيئته، ومحيطه الفكري والثقافي.

أما لشائنة الثانية، فهي تتمثل في الرؤية الضيقة للدكاء على أنه مقتصر في مجالي الرياضيات والقدرة على التأثير على الآخرين... وهذا ما تأكد بطلانه كما بينت دراسة الباحث النمسي هوردر غارونر التي نشرت عام 1983 والتي بينت أن مستويات قياس

الدكاء تنعدي ما اعتمد اليه احسن دكاء. نستعمل ما لا نعمل عن سبع مسنوبات هـ لعرب
بها كلها محتمة هي ليواردود هشتي

- المنطق الرياضي اسحق بوبون وسحق هـ وكن - ماري كيري

- الخطابة و لكتاة شكسبير - ميني ديكسون - جورج لويس بوزج

- الفنون مايكل انخلو - جورجيا و كليف - جوكهستر هولر

لموسيقى مور دت - انا هيتير خير لد

- القدرات تحسده محمد علي كلاتي - موري بوشيه

- النعاش مع الاحرين نيسون مادلل - المهاتما عادي

- لمعرفه الدايه الأم تيريز - هكتور هـ وكن

ان فكرة الاساس المتعدد المواهب صارف مسونه هذه الايام مع لتاكيد على نه بمصور
اي فرد ان يمي قدر نه من خلال تحاربه استجابة ومعرفه المكتسه

اصاحه ان توسيع نطاق فهم طبيعه ومخالات لدكاء. فالابحاث التي قام بها الباحثون
التحسين المحدثون، كشفت حقائق مذهبه، عن قدرات الكامنه عند كل انسان، حتى نه
بمكتب الفول ان ذماغك هو فصل كثير مما يعتقد نه

- أكثر قدرة على الاستيعاب من أي حاسوب منطور وعملق.

بمقدوره اكتساب معرفه سبع حقائق كل ثانيه وعلى مدى لعمر وبعزم هـ بيمو

هناك مساحات هارعة

يتطور مع العمر، إذا احسنت استعماله

- إن لدكاء لا يتوضع في لراس فقط بل ويستأاد إلى أبحاث طب الأعصاب لدكتور

كادس بيرب، انه هي كل حليه من خلايا الحسد. نه حصريه بمركز لعقل هي لدماع لم
نعد صالحة

- انه فردي وخاص.. هم بين السنة مناز اسمه الدين تطبون لكره لأصه اليوم، او

بين ما يزيد عن ميه مليار سمة عاشو على هذه لارض لا أحد يشكر بوايت انساني، نه هي
بصمات الاصابع ولا هي كيمية التفكير ولا هي لحصص لنور حتى ولا هي لاحلام
والتطبعات، نه لا تشبه أحد ولا أحد شبيهك

نه قادر على التوصل مع عدد غير محدد من الاحرين نه تمتع به من هـ ب وطاقت

هنا وقد شدد نيوتن بوجي جامعة موسكو، الذي يعتبر حد حذ تلامذه لعالم

البنسائي ايمان بافلوف، سدد هي نه سه نشرت عام 1968 على نه لا حد قادر على

استيعاب احد الأدي لقدرات الدماغ البشري.

ماذا يحدث للدماغ مع تقدم العمر... كثيرون يعتقدون أن تقدم العمر ينمكس سلباً على قدرات الدماغ ولكن الحقيقة، إن لدماغ، يتطور مع تقدم العمر، هالخلايا العصبية تتحدد يوماً بعد يوم وحتى لو خسرنا ألف خلية يومياً، وعلى مدى لعمر، فإن مجموع ما نخسره من هذه الخلايا، لا يساوي واحداً بالمئة من مجموع الخلايا التي يتكون منها الدماغ.

بالنسبة لأنوخين، العقل البشري هو أشبه بألة موسيقية قادرة على عرف ما لا حدود له من المقطوعات بتناغم كلي وضمن فترة رمنية محدودة. ويرى، أن ما من إنسان، رجلاً كان أم امرأة، لا هي الماضي، ولا هي الحاضر، اسعمل كمل قدراته العقلية، من هنا، وإستناداً لى نظرية أنوخين، هيواردو دافنتشي نفسه لم يفعل ذلك أيضاً، وإن كان يحتبر مثلاً للعبقريه الإنسانية على مر التاريخ.

التعلم من ليوناردو

يتعلم صبير البطل العوم من خلال متابعة حركات أمه وتقليدها... إنها معلمته ومعلمته ومثاله... وهكذا هي لحال بالنسبة للجنس البشري... يوماً بعد يوم، خلال مسيره نعو، يشعر المرء أنه بحاجة ليعمل شيئاً ما، بهدف تحقيق ذاته وطموحاته... ويتخذ مثلاً له يحتذي به... فإن أراد أن يكون زعيماً سياسياً، فما عليه إلا التعلم من أفكار ونستون تشرشل أو أبراهام لنكولن، إن أراد أن يكون إصلاحياً، فما عليه إلا الإحتذاء بما قام به توماس جيفرسون. أما إذا كان يطمح أن يكون واحداً من أصحاب القدرات المتعددة، والمواهب المتنوعة، فما عليه، إلا التعلم من سيره حياه، ليون باتيميتا ألبيري والأهم لأهم ليوناردو دافنتشي.

في كتابهما «ساريج العبقريه» يتحدث المؤلفان، طوني بورا وريمون كين، عن رجالات نبغوا في ميادين متعددة. إن هي العلم أو الأدب أو الفن أو الهندسة، أو في مجال القيادة للشعوب. ويوردان عشرة أسماء، هي برأيهما، الأهم، وتمثل الإبداع هي شتى المحالات.

10- ألبيرت أنشتاين.

9- فيدياس «مهندس مدينة أثينا».

8- الإيمكندر الكبير

7- توماس جيفرسون.

6 - سير إسحق نيوتن.

5 - مايكل أنجلو.

4 - جوهان ولف عامر هون غوته.

3 - بناء الأهرامات هي مصر لمصرية.

2 - ولیم شکسپیر.

أما لأول والاهم من هؤلاء جميعاً، حسب ما يرى المؤلفان فهو ليوناردو دافنشي.

يمول جورجيو فارساري في كتابه «حياء الميادين» كثيراً ما درس السماء لنا بشراً ليس من أجل خدمة البشرية فحسب، بل للخلود، والبقاء أحياء حتى بعد موتهم، بشراً علينا الاقتداء بهم، والسير على طرقهم لنلوع هدفنا الساعية، وقد أثبتت التجارب أن دراستنا لفسار حياتهم ومحاولة تقليدهم، قد تساعدنا على السمو ونلوع مرحلة الخلود.

ومن خلال دراستنا المهمة لمدارات العقل البشري يمكننا القول، إن الطبيعة وهبتنا ما لا يمكننا تصويره من طاقات قادرة على الإبداع في شتى ميادين الحياة.

المقرب الاختباري للعبقريّة

سنحاول في هذه الصفحات، مساعدتك للتمتع بمالك الخاص، ونميه قدراتك الإبداعية وكيفية التعبير عن ذلك الخلاقة وتقديم إليك التقنيات التي تساعدك على مريض الإحساس. استعمال ذكائك، وإحداث التناغم بين العقل والجسد، ومن خلال التمتع بدراسة ليوناردو يمكنك أن تجعل من حياتك تحفة فنية.

يبدأ الكتاب بمراجعة موجزة لعصر النهضة وما نحن عليه اليوم ومن ثم يتكلم عن حياة ليوناردو دافنشي، مع ملخص لأهم إنجازاته. أما الموضوع الأساس لهذا الكتاب، فهو مناقشة المبادئ السبعة، إن هذه المبادئ التي استخلصناها من دراسة معمقة لشخصيته وآماله، والحدس ذكره، أن هذه المبادئ ليست عامصة، بل هي حلية واضحة وكل ما عليك هو أن تتذكرها، وتحاول تطويرها وعدم إهمالها.

هذه لمبادئ السبعة هي:

الحشورية أو حب الإطلاع ويتمثل هذا المبدأ في الرغبة الدائمة والملمحة للتعرف على كل شيء جديد واكتساب معارف جديدة

التأكد وهذا يعني احتياز لمعرفة، والتأكد منها، من خلال التجربة، وكذلك يعني التعلم من أخطائنا وأخطاء الآخرين.

الإحساس. ويعتمد على رهاقة الحس، وبعد النظر، كوسيلة للإستعادة من التعارب والحبرات.

الشك والتساؤل. أو الرغبة بإزالة الغموض، والشك في كل شيء، ليس لمجرد الظنون، بل للوصول إلى اليقين والتعرف إلى الحقيقة.

المنون والعلوم. أحداث أبتوارن بين العلوم والمنون، بين الحيال والواقع، بين المنطقي واللامنطقي.

اللياقة الجسدية.

الترباط. إعطاء أهمية لترباط الأشياء ببعضها - منهجية التفكير.

جورجيو فاساري (1511 - 1574) منهدس فلورنسي وتلميذ ميكل أنجلو أصدر كتابه «حياة الفنانين» عام 1549 فاعتمد من قبل أساتذة الجامعة كمرجع عن تاريخ الفن، واعتبر أهم كتاب تحدث من بهضة الفنون الإيطالية. تحدث فاساري في كتابه هذا عما يقارب من المائتي رسام ونحات ومنهدس أمثال جيوتو ومداشيو ودوناتيلو ورافائيل ومايكل أنجلو. نيتان وبالطبع عن ليوناردو دافنشي.

بعد التمعن في قراءة هذه المبدى، نجد أن المبدأ الأول، هو الأساس لما يليه من مبدى... إنه يحث الإنسان على اكتساب المزيد من المعارف والخبرات... إن أهم ما في الحياة، هو الرغبة في التعلم، هي اكتساب الحكمة، هي العدرة على مبر أعوار الأمور وكشف أسرارها.

إن كنت مهتماً بالتفكير بنفسك، وتحرير عقلك من العادات الموروثة، والأفكار المسبقة، هذا يعني أنك على الطريق الصحيح الذي يوصلك إلى المبدأ الثاني، مبدأ التأكد، وإثبات صحة مفاهيمك، في بحثه عن الحقيقة، سلك ليوناردو دافنشي طريق الشك... كان يشك في صحة كل شيء، ليس لمجرد الشك، بل بهدف الوصول إلى الحقيقة، من خلال التجربة وتأكيد أهمية المعرفة

أدخل غرفتك واجلس وحيداً واسترجع ذكريات الماضي. وكلما حاولت التركيز على التذكر، تكون تفهد المبدأ الثالث، الإحساس... لقد آمن ليوناردو أن رهاقة الإحساس هي الطريق إلى كتساب الحبرات

وهكذا، كلما ازداد إحساسك رهاقه، كلما انغمست في عالم الخيال والتذكر، وكلما استعدت أيام طفولتك المملوءة بالتساؤلات والبحث عن إجابات توصلك إلى الحقيقة، إلى



إحلاء القموص الذي يحيط بأمر عديدة. إنه المبدأ الرابع... مبدأ التساؤل والشك.
 إن إحسانك الذي يجعلك تشرق هي الشك والتساؤل. ومن ثم حركاتك ومهاراتك التي
 تكتسبها من خلال تجاربك يثودك إلى مواجهة التقصيص بين الفس والعلم، لكن يمترض بك
 أن توارن بينهما، وأن تستفيد من عالم الخيال لخدمة العلم، فالشاعر ينظر إلى الزهرة،
 يصف لونها أو ما تمثله من رمز في الحب، بينما العالم، يحلل كيميائية كتساب هذه الزهرة
 ألوانها، لكن دافنشي لم يجد أن هذا التوارن، مطلوب على المستوى العقلي فقط، بل وعلى
 المستوى الحسي أيضاً. أي المبدأ السادس «اللياقة لجسدية» والعقل السليم في الجسم
 السليم.

وإذا حاولت فهم أهمية أحلامك وأهدافك وقيمك المسكينة وتطلعاتك في حياتك تصر
 إلى المبدأ السابع، مبدأ المرباط بين الأشياء وهذا يتطلب منك منهجية في التفكير.

هكذا نجد أن كل مبدأ هو السبيل للمبدأ الذي يليه. ولا يمكنك
 الوصول لاختصار المبدأ الرابع مثلاً قبل المرور باختصارات المبادئ
 الثلاثة السابقة

إننا نمر عن احترامنا
 له، من خلال تعلمنا منه

مفهوم من دافنشي

للإستفادة من هذا الكتاب «كيف تفكر مثل ليوناردو دافنشي»،
 ما عليك أولاً، إلا قرأته كاملاً والتبته لتأثير شروحات كل مبدأ
 عليك.

فقط تمس بالشروحات، ومن ثم حاول اختبار ما قرأت، بعض الاختبارات، قد تبدو سهلة
 ومبسطة، إنما هناك أيضاً بعض الاختبارات التي تتطلب جهداً وعناء. كل هذه الاختبارات
 تهدف إلى جعلك تحس وكأنك المايسترو. إضاهه إلى الاختبارات أو التمارين، هناك أشياء
 كثيرة عليك فعلها عليك قراءة الكثير عن مصادر وتأثيرات كل مبدأ، عليك التمعن بدراسة
 حياة ليوناردو دافنشي وكيفية عمله.

في الفصل الأخير من هذا الكتاب سنتحدث عن كيفية تعلمك كيف تشارك في وضع
 مشاريع تاريخية، تحسد أفكار ليوناردو دافنشي.

النهضة... من ثم
وحتى الآن

عبر نهر أرنو، وعند حائط فلورنتين لسبحي هناك كنيسة سانتا ماريا ديل كارمن... ادخل إليها واتجه يساراً، ومن ثم التفت يساراً أيضاً، هستجد مصلى براكاشي وعلى جدرانه رسومات مأسولينو ومازاشيو.

الجدارية الأولى هي لمازاشيو وتمثل خروج آدم وحواء من حنة عدن... من هنا، من هذه اللوحة، يبدأ عصر النهضة. فبدلاً من أن يرسم الأشخاص ببعدين فقط، كما جرت العادة حتى ذلك التاريخ، نرى اللوحة ثلاثية الأبعاد فيبدو آدم كائناً مشرباً وكذلك تبدو حواء، وبمقدور الناظر أن يرى تعابير الأسى والحرن على وجهيهما... هكذا يمكننا القول، إن مازاشيو أدخل فن الرسم بعهد جديد، ويمكننا القول أيضاً، هكذا بدأت مرحلة جديدة.

وحتى تُقيم تلك المرحلة، من خلال دراستنا للهوباردو دافنشي، ما علينا، إلا إلقاء نظرة على الفترة السابقة.

يصف وليام ماسشتر أوروبا في تلك الفترة على أنها أوروبا التي تعيش حالة حرب متوصلة، ونزاعات وفوضى، القوى يأكل لصعيف ويمضي هتلاً «منذ سقوط الإمبراطورية لرومانية حتى اليوم، لم تشهد أوروبا أي حدث بارز، إن عسكرياً، أو حضارياً أو اجتماعياً، اللهم باستثناء إحتراع الفاعورة أوائل القرن لتاسع والطواحين الهوائية أوائل القرن الحادي عشر. حتى أن العالم لم يعرف استكشافات جديدة ولا إختراعات مميزة... أوروبا بقيت هي هي على مدى قرون... وما تزال نظريات بطليموس في الجغرافيا هي السائدة.. وكان الكرة الأرضية تتألف فقط من أوروبا والأراضي المقدسة، وشمال إفريقيا. الشمس تدور حول الأرض، فيتولد الليل والنهار. الحمة هي في السماء المقدسة فوق الأرض والحميم يجثون تحت أقدامها. الملوك يتمتعون بصلاحيات مطلقة، إنها السلطة المستمدة من الله. الكنيسة موحدة الرأي حول المفاهيم الدينية الثابتة غير القابلة للتفسير أو الإجتهاد، وحدهم

رجل الدين هم الذين يقررون أين الخطأ وأين الصح هي نصرهات نبي البشر - كل شيء على حاله... ولا شيء يتغير.

كلمة النهضة تعني «الإبعاث» النجد، التطور. وهي الأساس Renaissance هي مزيج كلمتين فرسيتين الأول Renaitre وتعني الإبتعاث أو الولادة من جديد، والثانية هي naissance وتعني الولادة.

هكذا بعد عصور من الركود المكري والخمول العقلي، ومع مار سنيو ومازولينو. عادت أوروبا لتولد من جديد وتعطينا عباقرة، أمثال ليوناردو دافنشي ومايكل أنجلو وراهباين.

لقد بدأت تشهد تحولاً دراماتيكياً على كافة الصعد والمستويات فتوالت الإكتشافات والإبداعات وحتى الإحتراعات ومنها

1- المطبعة الآلية بين عام 1436 و 1438. حيث ساهمت في نشر الكتب والمعرفة حتى عام 1456 لم يكن من الكتاب المقدس سوى بضعة مئات من النسخ، وبعد نهاية القرن صار هناك الملايين

2 - قلم ابرصاص وأوراق الكتابة. فسهلت المراسلات وكذلك تعميم المعرفة.

3 - الأسطرلاب - البوصلة المغناطيسية - السفن الكبيرة.

4 - المدفع البعيد المدى... الذي اخترعه المهندس المحري أوربان Urban. أواسط اسفرن الخامس عشر. وكان لهذا الإختراع أثر كبير على تغيير الحدود الدولية.

5 - الساعة الميكانيكية وهكذا تعرف الإنسان إلى الوقت الصحيح وإلى قيمة عامل الوقت.

كل هذه لإختراعات وغيرها أدت إلى تغير جذري في الحياة الإقتصادية، فتعرف البشر إلى مفهوم رأس المال والأدوات الإستهلاكية.

ونوضح ليرا جارديت في كتابها «عافية التحاره» أو تاريخ جديد للنهضة» أن النهضة الإقتصادية، انعمت على الحياة الفكرية والأدبية والفنية، فلم يعد المكسب عن الأثر الفني، مكسباً معنوياً وحسب، بل مكسباً مادياً أيضاً.

يبقى سؤال، لماذا بقيت أوروبا والعالم، هروباً طويلاً حامدة، لا أفكار جديدة، لا إختراعات، ولا إبداع؟ ولماذا، اسطرت حتى منتصف القرن الخامس عشر ميلادي، حتى نهض فجأة، وكأنها مار د حرج من القمم الذي حُبس فيه زمناً طويلاً. ولماذا

مرت أوروبا خلال القرون الوسطى بفترة الخضوع لرأي الكنيسة التي لم تتردد يوماً في معاقبة كل من يخالفها الرأي أو يحاول التمرد عليها. حتى امتنّى أي فكر تحرري...

إن الحدث الذي كان سبباً بالتفكير التحرري الذي أدى إلى عصر النهضة، نراه أما زميلي ريموند كين، هو وباء الطاعون الذي عم أوروبا أو آخر القرن السابع عشر وأدى إلى وفاة مئات الألوات، أشع ميتة، ولم يميز الطاعون بين الفلاحين والأساقفة والكهنة والإقطاعيين ولفلاء أو العبيد العاملين في الأرض وكذلك المومسات والعوامر. لقد وجد المواطنون، أن ولاءهم للكنيسة واطاعتهم للأساقفة وكنهته لم يتمكن من إبعاد شبح وباء الطاعون عنهم، فماتوا وهلكوا. والسبب، هو أن أيّاً من المسؤولين دينياً ودنيوياً، لم يفكر في مستمرات إستمرارية الحياة الكريمة للإنسان العادي. وهكذا بدأ التفكير في فعل شيء من أجل المواطنين العاديين، ومن أجل إعطاء الإنسان قيمته على أساس أنه مخلوق على صورة الله ومثاله. وهكذا بدأ الإنسان الأوروبي يتساءل عن البديل للصلاة والدعاء، عن البديل الذي يؤمن له حياة سعيدة لا تهددها الأوبئة والكوارث الطبيعية. ويسمح له بتطوير حياته اجتماعياً واقتصادياً وبنائياً.

خمس قرون مرت على مناهضة الولاء الأعمى

لقد تأثرت لعبة الشطرنج بمفهوم النهضة الحقيقية. قبل ذلك كانت الملكة تنقل مريضاً واحداً، أما فيما بعد، فصارت تتحرك في كل الاتجاهات وما تزال

للكنييسة، شهدت تطورات دراماتيكية. حتى باتت الإحتراعات تتتالي، ليس عاماً بعد عام، بل يوماً بعد يوم، فحررت البشرية أشياء لم يسمح الإنسان لنفسه أن يحلم بها، فما هو انهاءت واللاسلكي والمذباغ والمحرك البحاري والتلفار واسيما وحتى الطائرات التي كانت حلماً من أحلام ليوناردو دافنشي

إننا اليوم، نشهد ثورة نهضوية، لا حدود لها، وعلى كافة المستويات والصعد، في الزراعة وفي الطب، حتى بتنا قادرين على تحديد جنس الجنين ذكراً أم أنثى. وتوصلنا إلى غزو الفضاء، ووطأت قدم الإنسان أرض القمر، وهبطت مركبة فضائية على كوكب المريخ، اخترعنا لقنبلة الذرة، بعد أن كان غير مسموح التفكير بثقتن الذرة، واكتشفنا سر الجينية للبشر، وتنوعت الأنظمة السياسية، من ملكية، إلى جمهورية تسمد نظاماً متنوعة، رئاسية أو برلمانية. والأهم من هذا كله صار الإنسان هو الهدف الذي يسعى المبدعون لإسعاده وإراحته.

احتل نفسك للحظات وفكر. بما وصلنا إليه. وكله سبب موجة موت غمت أوروبا جعلتنا نصف وهمه نعد ونسأل «ماذا علينا أن نفعل. حتى لا يتكرر ما حدث. وحتى لا يكون الملاعون. وغيره من الاوثنة سبباً لموت مئات آلاف آخرين؟ وهكذا سوصل إلى أن اعتناق العقل البشري من القيود التي حالت دون تفجير طاقته. هو السبب فيما وصلنا إليه وأنت الآن قادرون على تحدي المصاعب وما يعترض مسيرتنا نحو التقدم، كل ذلك. لأننا كتشمس الطاقة العملية والمكرية عند الإنسان ربما. مثلك مثلي. ومثل الكثيرين في هذه الأيام عليك إيجاد نوارس دقيق هي حياتك لحابيه الصعوبات النفسية فيما مضى. لم يعر أسلافنا قيمة للوقت على عكسنا نحن اليوم. في العصور الوسطى. كان المتقنون قلة، هم الذين يتقنون اللغة اللاتينية. منذ مئة سنة. كان عليك الذهاب إلى أعالي جبال الهند لتتعلم التامل. أما اليوم فما علينا إلا الدخول إلى الإنترنت لتتعلم ذلك.



النهضة الحديثة للإنسان رجلاً كان أم امرأة

يعتبر الإنسان - رجلاً كان أم امرأة، النهضوي المثالي، هو الإنسان المتزن المعارف باليمن والعلوم على حد سواء، وعلى هذا الأساس، تبني الجامعات برامجها ومناهجها، بالإضافة إلى المفاهيم التقليدية، فالمثالي المعاصر هو - المطلع على الحاسوب، رغم أن ليوباردو لم يكن يعرف شيئاً عن مثل هذه المعرفة، فالإنسان المعصري، هو المطلع على التكنولوجيا المتطورة المتواصلة حالياً في كل مكان حتى في المنازل.

عقلائي: كما سبق وقلنا، إن 95 % مما سمره عن العقل البشري، صرناه، خلال السنوات الخمس والعشرين الماضية، ويؤكد طوسي بوران على أهمية فهم وإدراك قدرات العقل البشري الذي هو سبب الدكاء الحاد، والمساعد على تطوير واكتساب المعرفة والابداع على شتى المستويات وتنمية المهارات كما سيتبين خلال الصفحات التالية من هذا الكتاب.

التوعي الكامل: إصاعة إلى إدراك أهمية العلاقات العامة والتواصل البشري والاقتصاد، فالمكائن المعصري يجب أن يكون ذا ثقافة عامة، لا يهتم بالعرق والجنس والدين، وعلى الناس في العرب احترام ثقافة الشرقيين والعكس صحيح.



إذا لم يسبق لك ان مثلاً - استمدته طلب وظيفة ماء هما عليك الا الاستعانة بالملك الذي قدمه ليوناردو - اختفى عام 1482 إلى حاكم ميلانو الامير بودفيكو سمورزا صاع ليوناردو طلبه بالسلوك يصلح ان يضمن في أي عصر من العصور وحتى هي (يامنا هذه به تارة) بالسيرة الذاتية

علم يوباردو أن الامير بحاجة إلى أشخاص متعددي الاختصاصات مهندس معماري وعسكري وخباط ورسام. فقرر أن يكون هو وحده كل هؤلاء معا فكتب للامير يقول

سيدي الامير

بكل احترام وتقدير أقدم من سموكم غارضا خدمتي في ميادين شتى ومجالات متنوعة فعل هذا وأنا مسرب كل الادراك ان كثيرين عيوني عوصو عليكم أفكارهم ومحضلتهم لكن أفكارهم لم تكن قابلة لتنسيق ولم يمكنوا من تطبيقها وهذا لم يتمكنوا من اثبات حد رتبهم ولا من بيل رضاكم. اما أنا فسي على استعداد لالشرح لأفكار وحسب بل وتحويلها إلى حقيقة ملموسة. ومما ما طريكم حقيقة قد تستفيدون منها من حاة الحرب كما في حالة تسليم. وسي على استعداد كلي للمنول بين يديكم وشرح أفكاره لوردة في هذه الرسالة. شرحاً مبسهاً وكافها.

1 - عندي تصاميم حصور عتيبه وحصنة لورن. يمكن نقضها من مكان لآخر دون بدل لكثير من التعب والماء.

2 - فيما لو تمكن العدو من محاصرة موقع معين فإني أمتلك أفكاراً لقطع المياه عن الحنادق المحيطة بالكرن المحاصر. واقامة عدد لا يُحصى من السلاسل المشقة. لسوء تحدثر أصافه. إلى الكثير غيرها من المعدات.

3 - فيما لو كان العدو متمركز حول سواتر ترابية عالية او هي قلاع حصينة. يستحيل تدميرها بالأسلحة المعروفة حالياً. فإني أمتلك أفكاراً. قابلة للتطبيق. تهدم تلك السواتر ودمر القلاع. حتى ولو كانت مبنية من الصخر الصلب.

4 - اني قادر على صنع مدافع سهلة الحمل وفعالة. قادره على قدف لحجاره الصغيرة.

فتتساقط على رؤوس الأعداء، كما تتساقط المطر غزيراً أو البرد أيام لشتاء.

5 - إذ كان البحر هوساً للمركة، فإني قادر على صنع آلات هجومية ودفاعية، وعلى بناء السمن لقادرة على مقاومة النيران التي تطلقها أثقل المدافع، وعدم التأثر بالبارود أو الدخان.

6 - لدي وسائل، أستطيع الوصول بها، إلى أماكن معينة، بحفر الكهوف، والطرق السرية الملتوية، دون إحداث صجيج مثير للإنتباه، حتى ولو كان ذلك تحت مجاري المياه والأنهر.

7 - يمكنني صنع عربات مصفحة، يصعب تدميرها، تستطيع اختراق صفوف جند العدو، مهما كان تسليحهم، ويتمكن المشاة من الزحف خلفها آمنتين. إنها عربات يستحيل على العدو مقاومتها أو تدميرها.

8 - وإذا دعت الحاجة، فإني قادر على صنع مدافع المورتر «الهاوس» وغيرها من المدافع القادرة على إلقاء القنابل المضيئة وهي تختلف، كل الاختلاف، عما هو متوفر الآن، إن شكلاً أو فعالية.

9 - وحيث لا تدعو الحاجة لمدافع المورتر، فإني أستطيع، صنع المنجانيق والآلات الدافعة لكرات النار، وغيرها، من الأسلحة الفتاكة، إن هي الدفاع، أو هي الهجوم.

10 - أما في حالة السلم، فيمكنني المساهمة، أكثر من أي إنسان آخر، هي هن العمدة، ووضع التصميم الهندسي للقصور، أو للأبنية العامة أو الخاصة وتشهيدها، وكذلك هي مشرّح جر المياه من مكان إلى آخر.

11 - أستطيع، فوق هذا كله، صنع التماثيل الرخامية والصلصالية ورسم اللوحات الفنية، بحيث لا يكون عملي أقل إتقاناً، عن عمل أي رسام آخر كائناً من كان.

12 - إضافة إلى ما تقدم، فإني على استعداد لإنجاز تماثيل الحصان البرونزي، تخليداً

لذكرى عظمة المرحوم الأمير والدك، وتمجيداً لأل سفوردا

وإذا، اعتقد أحد، أن ما أورده أعلاه، غير عملي، ويصعب تحقيقه، فإني على استعداد، لصنع ما تريده منها، في حديقتكم وأمام ناظريك، أو في أي مكان تحدونه مناسباً يا صاحب السمو الذي أقدر وأبجل، وأقدم له الخضوع والوفاء.

ولد ليوناردو الذي كان «يسحر الآخرين بإطلائته البهية، وقامته المشوقة، كما كان يسلب ألبابهم كموسيقي ومنظم للحفلات والمهرجانات» على حد قول جورجيو فاساري، أو «مفجر شعلة عصر النهضة» كما قال كينيث كلارك، ولد، عند الساعة العاشرة والنصف، ليل السبت الخامس عشر من شهر نيسان عام 1452، بالقرب من قرية فنتشي التي تبعد نحواً من ستين ميلاً

جرت العبادة في فلورنسا القرن الخامس عشر. أن يطلب المعلم من تلامذته إكمال بعض اللوحات التي بدأ رسمها وهذا ما عمله فيروشيو مع تلامذته بيتروليرو جينو، لورانس دي كيريدي وليوناردو دافنشي.



مفول سيرج برامس كانت سيرة حياة داهسي به حين حصلت لوحه عمدة تسبح لدى يد به
هيروشيا واكتفيا ليود دو تين بوضوح من بها هوجرة هـ لاجير في لرسه وسعمال استقيبات
بدفه متدافية حبر به لم يلاحظ في بر للفرسده وكان ضمه النور حد رعيه وناحية حتى بد خلال
وكانه ملال حصص

من هورسا، كانت امه كثيره فتاه فلاحه، اعواها و لده بييرو داهسي بحماله وماله
ومركره ككاتب عمل فحمت منه سماح فاحصت الأم ولدها حتى بلغ من العمر خمس
سنوات، انقل بعدها لى قصر حده لوالده الذي كان هو ابصاً كاتب عدل معروف ليعيش
حده دستقراضة لا ينقصه شيء إلا حبان الام ودهء صدرها.

وكون ليونا، دو لم يكن ولد شرعي، لم يكن يحق له ورثة والده في وظيفه ككتابة العدل
وإحقيقه، ان فقده هذا الحق كان مدعاة سرور به لأنه لم يكن يرغب ان يكون موظفا
مستحقاً ضمن أربع حدران

في لده، لتعق ليودردو، بمدرسه قريفة، حيث ولع بدراسة الرياضيات والموسقى.
و برسم، وسر و لده بمائه وطريقه عرفه على العود، في الحامسه عشر من عمره، أرسل
ليوباردو إلى معمره الفخر والبلحات أندري ديل فيروتشيو (1435 - 1488)، ليتعلم على
يده، وليجعله يقلع عن الرسم ويصيرف إلى البحث فقط، استناداً إلى ما جاء في «حياة
المنادين» لخورخو فاساري، الذي يقول «ما إن أمم أندريا ديل فيروتشيو، النطر فيما أضافه
تلميذه على معموليه السخ، حتى وجد نفسه امام رسام تصعب مجازاته ولا يمكن منافسته

أو استمق عليه، فاضم ألا يحمل رشة بعد. وأل ينصرف إلى الفتحت
ليس مستحيلا ان تتعلم
دون غيره.
داع صيت ليوناردو لأمر الذي أثار اهتمام لورينزو دي ميديشي،
فاستدعاه ليتمكنه هي قصره، وليعره الى كبار رجال العلم والمعرفة
والعنوان.

بعد سب سنوات من العمل مع فيرونشيو، قُبِل ليوناردو عضواً في
جماعة المديس بوقا، التي كانت تتألف، على ما يُظن، من الصيادلة والأطباء والعمالين، وكان
مقرها في هسنشى سامتا ماريا بوقا، الأمر الذي أتاح له فرصة دراسة علم التشريح، ولعله
رسم - في تلك السنين - صورة لقديس جيروم لبي نذل بوصف على معرفة الرسام بعلم
التشريح والتي ما تزال حتى اليوم معروضة في قاعة اللوحات هي لفاتيكان
ماذا لو سمحت لأنفسنا، أن نتخيل ليوناردو وهو في العقد الثاني من عمره، يتجول في
شوارع فلورنسا، بإطلالته لبهية، وجماله الحارق الذي يجذب أنظار لكل، على ما جاء في
كتب حياة الفديس لجورجيو فاساري، لتتخيله يتحول في شوارع فلورنسا، ينمل طمافه
اللماع وشعره الكثياني لطويل الحمد، يرتاح على كتفيه، قميصه الحريري المرخف...
إنه، إضافة، إلى شهرته كرسام فيرياني مشهور بهي الطلة، محدث لبق موسيقي نازع
ساحر بنظراته وحر كته، محب للفتكة لا شك أن صديقنا أمضى تلك الفترة متمتعاً بحياته
لكن هذا التمتع لن يدوم طويلاً.



تمثال مصممي لورينزو دي ميديشي
فيرونشيو صورة



لوحة البشارة بريشة ليوناردو دافنشي. يثبت بوصف مدي الماد ليوناردو يعلم النباتات، كذلك فتجسيد
اشعر لم يعد فيه احد عن قس

قريب عيد ميلاده الرابع والعشرين، اعتقل، وحُوِّل إلى المحاكمة. بتهمة الخوطة. هكذا وجد ليوناردو نفسه متهماً بما يعتبر جريمة براء. لن تؤدي به إلى السجن وحسب، بل وإلى تشويه سمعته وجعله إنساناً محجوراً في مجتمع النبلاء وسكان العصور. إنما، وبحسن حظه، أطلق سراحه لعدم كفاية الأدلة. فما كان منه، إلا أن جمع أشياءه، ورحل عن فلورنسا. لا أحد يستطيع تحييل أثر مثل هذه الصدمة على إنسان مرهف الحس كليوناردو الذي يقول: «كلما كنت تتمتع برعاية الحسن، كلما ازداد عذابك وظالت معاناتك».

عام 1482، انتقل إلى ميلانو ليعمل لحساب حاكمها بوديكيو سمور. فكانت نجمته لعائلة «لعشاء الأخير» التي رسمها على جدار غرفه ملهم ست مارياديل عريزي. استغرق رسمها ما يقارب الثلاث سنوات 1495 - 1498.

في هذه البوحة، يرى تعابير الحزن والالم، واضحة على وجه السيد المسيح وهو يقول لتلاميذه: «إن واحداً منكم سيعلنني». ما إن انتهى السيد المسيح من كلمته هذه، حتى سادت التساؤلات بين تلاميذه. وهنا استغل ليوناردو معرفته بعلم الهندسة لرياضية، فقسم التلاميذ أربع مجموعات كل مجموعة تتألف من ثلاثة تلاميذ كل واحد يتساءل «من المقصود بكلام المعلم؟»، فيما المسيح في وسط الطاولة، ما يزال محافظاً على صوته ورضيسته، وانكل حوله في حاله انصراف بصفي لقد أجمع النقاد المليون على أن لوحة لعشاء الأخير أو العشاء السري، تعتبر تحولاً جذرياً في تاريخ الفن، رسم «إن ليوناردو في لوحته هذه، يعتبر الحسن البشري معجزة، هذا ما قاله المؤرخ الفني غومبريش

لم يكن لدى ليوناردو وقت فراغ به يعمل بلا كل ولا ملل، فحين لا يكون يرسم انروائع



يوحنا لمديس حبلاد بريته ليوناردو
البيشبي بعد تكتسبت حلال لقرص
تفاسع عشر

يكون يتابع درسه علم التشريح و الفلك و الزراعة و الحيوان و الحيا و علم الصير و
يصح الحطط العسكرية تدفعية منها و الهجومية

واخير كلمه الأمير لودفيكو، حاكم ميلانو بحث تمثال لمجد بانه فرسيسكو سمور
وبعد دراسة مية لحركات الحيات، رسم ليوناردو المحطط الاولى لتمثال لذي رديه
استاد أنه سيكون أفضل و صمم اعماه بعد عهد من العمل المتواصل تمكن ليوناردو من
تحت نموذج الحصان لتابع ارتفاعه حوالي ثمانية امتار فوصفه فاساري قائلاً: لا يحمل منه
ولا اروع.. وحاء وقت احتساب كمية التروبر المطلوبة لبناء هكذا تمثال فاد به بحاجة لتحو
من ثمانين طنناً ولسوء الحظ، لم يكن الحاكم لودفيكو قادراً على تأمين هذه الكمية من
البرونز . إذ كان عليه صنع الكثير من المدفع لمواجهة الغزاة، عام 1499، حثل المرسوس
ميلانو وممو حاكمها واستع ما هي هذه المرحلة، أن المرسيين نصرهوا سريرية رنثة.
فدمروا التمثال لنموذج والمصنوع من الطين، لقد جعلوه هدفاً لمدفعهم...

محددأ وبعد هزيمه لودفيكو عاد ليوناردو بيبحت عن رب عمل جديد فتوجه لى
فلورنسا حيث رسم «العدراء والطفل يسوع» ولوحة «القديسة حنة والقديس يوحنا» بناء لطلب

سيرفيت فريارز .. Servite Friars



التقد لسي برنارد

Berenson بيرنسون

Bernard فان عن بوحه

«تقد بر ماعي» انه متمكن

من الرسم ويبي بيودادو

و صاف بها بوحه هميره

قد يكون افضل لوحات

نقرن لخامس عشر





مساءً، الأخير بريشته ليوناردو دافنشي لقد سمح الترميم الأخير لهذه اللوحة ملاحظة، أن خدب ليوناردو للتوجهات التي سمعتها حجر أثر رميه هي بركة ماء، وكأنه يعبر عن حبه لليوناردو حتى يتلاهم جسده إلى حذاءهم يمتدح على شكله نصف دائره وكل شيء على الصورة نفسها لا راحة ولا يكره من كل مدورة وكان هناك حجر رمي في بركة الايديه لقد أراد ليوناردو أن يعبر عن مدو تأثير المسيح في مصير الإنسانية

نصور فاساري، لم يعجب لسانون بهانس اللوحين وحسب، بل حتى البشر العاديين الذين استمروا على مدى اسبوع يتواعدون لرؤية هاتين اللوحين كان الكل، المثقف والابسان العادي يقف مذهولاً مذهناً مما يرى.

عام 1502 تحول ليوناردو من رسام إلى كبير مهندسي تجيش ايباباوي بقيادة فيصير بورجيا وهكذا كان عليه تمضية سب سنوات متقللاً في العديد من أرجاء إيطاليا بهدف وضع البحر تطل لوسط إيطاليا إنما بالرغم مما قدمه ليوناردو دافنشي من تسهيلات، فإن الحظ لم يكن في جانب فيصير بورجيا، الذي ارسل له حاكم فلورنسا نيكولو ماكيافيلي لمساندته في صر عاتيه وخروجه، لكن هذا لم يحل دون انهيار قوات بورجيا.. وحلّ نواحد ماكيافيلي إلى جانب ليوناردو تمت بينهم علاقة مثينة. أتت عام 1503 إلى انتقال هذا الأخير للعمل لدى حاكم فلورنسا

رغم إشغاله في التخطيط لمعركة انباري، أقدم ليوناردو استثناءً إلى ما روى فاساري



رسم للجواري الذي
سيصبح تمثالاً سقيفاً
لأل سموررا

- على رسم الزوجة لثلاثة لأحد نبلاء فلورنسا المدعو هرشيسكو ديل جوكوبدا « لسيده أليزابيث ». إنها لوحة الموباليزا الخالدة التي تعتبر أعجوبة عالم الرسم، إنها اللوحة التي حملها ليوناردو معه، بعد رحيله عن فلورنسا متجهاً نحو ميلانو ليعمل لصالح شارل داميواز. نائب الملك الفرنسي لويس الثاني عشر

خلال إقامته هذه في ميلانو، ركر ليوناردو اهتمامه على دراسة علم التشريح والهيكل والطيور، وفي الوقت ذاته. كان يزخره انقصور. بنحت التماثيل ويشق الأقبية بناءً لطلب الحاكم. عام 1512 تمكن الأمير ماكسيميليان، ابن الأمبر لودفيكو، من استعادة سيطرته على إمارة ميلانو لمترة ليست بطويلة. وهكذا، وجد ليوناردو نفسه، باحثاً عن أمر يحتضنه من جديد، فتوجه نحو روما ليعمل لصالح شقيق البابا ليو العاشر الذي أمن له مسكناً وراتباً شهرياً محترماً يمكنه من الإستمرار في العطاء، بكرمه. ولكن، ورغم ولع البابا ليو العاشر بالفنون، لم يكلفه القيام برسم أي لوحة أو نحت أي تمثال، لاكتفائه على ما يقدمه مايكل أنجلو ورافاييل. لذا، مادراً ما أمسك ليوناردو ريشته، لكنه ثابر على التعمق في دراسة علوم التشريح والنظر والهندسة، وفي الوقت ذاته، بدأ تأليفه وأصبحاً على أعمال رافاييل. عام 1516 تم توقي شقيق البابا «الأمر الذي انعكس سلباً على حياة ليوناردو فقال: «ميديتشي صنموني، وميديتشي دمرني في آن».

بن أقول شيئاً عن
المصمم. لأنني أدرك
مدى عمومة تأمين
ليوناردو رسالة
لوديكيكو



كأنه القدر المشؤوم بالحقه ولا يسمح له أن يستمر في مكان بل جعل حياته برحاً عند
 ١١٠٠م تحصنه عدد قليل من بلامدته عذر بيوار. وروفاً منعتها نحو منطقة لاميور في
 وادي نوز في عمال فرنسا. ليعمل لصالح ملك فرنسا فرانسوا الأول، مديراً في لا غوره
 بعد أن ألقى مسقط رأسه في إيطاليا.

كان الملك فرانسوا الأول، كريماً جداً مع صنفه فأسكنه قصر منيف، وحصل له رتبة
 شهرياً محترماً ولم يطلب منه القيام بأي عمل، بل أعطاه الحرية الكاملة، فعلم ما يشاء ورغم
 هذا فقد اعتنى لقب «رسم ومهندس الملك» وهكذا كان مجدياً على أن يكون حتى توصل مع
 حياته، يدهش معه أمورا كثيرة حياته وعسكريته وفننه وفلسفيته، حتى أن الملك فرانسوا الأول
 قال حسب ما كتب بيمينيو سلبيني «ما من رجل في هذا العالم يتمتع بانصاف بني يتمتع بها
 ليوناردو فهو رسام وعباد ومهندس وطبيب وعسكري وهو في كل هذه فليسوف».

حياته في فرنسا وبرعاية ملكها فرانسوا الأول كانت استمر في حياته السابعة في مصر



في سنة وبعثه ولكن لآدم
 راحت عمر وبنوك بصماتها على
 صحنه وحيدية وهو قد لکن لصرته
 التقاديبية كذب في عدم تمكينة من
 استعمال هذه الشمس «رغم هذا كان
 ما يزال يامن لا توافيه لديه لا بعد
 تمكينة من بوحيد لغيره والعلوم

أدبه لأخيرة، كما نامة السابعة
 حزن وبوس وبقاء، كتب سمو كما
 بنام المراء مرتاحا بعد يوم مريح
 كذلت يكون الموت بعد حياة سعيدة»
 وفي مكان جريماً

«ليس غرب أن يحاول أن يروح عدم
 مقدرة الحسد» أما غاباري فيعتبرها
 أن نيون، يوالج في حرم أيامه على أن
 يكون «كاثوليك دوماً»

يوم ثنائي من تاريخ عدم 1519 و
 بعد سبعة السابعة والستة توفي
 ليوناردو دافينشي معتبر من عدم

إكمال سيرة كثيرة، رغم أنه كان يوصفكوهو حاكم مثاليه وسيد بيوار

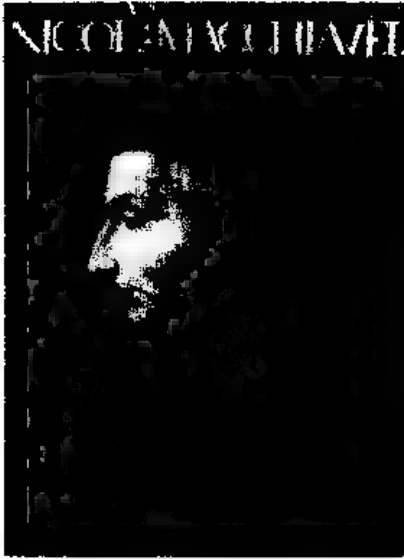




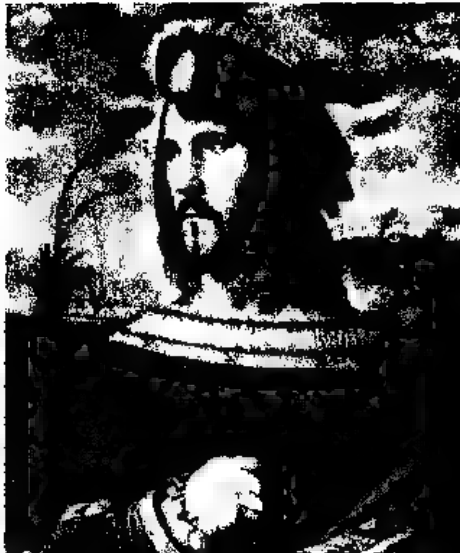
معركة العيارى بربشة ليوناردو

وحتى وهو يلفظ الفأسه الاخير مدبرده «ساستمر» ولان أرخصى ألا أكون مفتحاً»
 حياة ليوناردو. كانت مزيجاً غريباً من المتناقضات والمعارفاته. لا احد يصدق أن هذا
 العبقرى، مات دون أن يكمل العديد من اللوحات، فهو لم يكمل العشاء السرى ومعركة
 أنغبارى، أو تمثال الحصان للأمير سفورز
 مهما يكن. يسمى ليوناردو رمزاً للعبقرية

يعلق ولاديم ماستيسر على عدم نيل ليوناردو دعم انابا فيقول «من بين كل فناني النهضة، وحده
 د فنشي كان غير متحمول برضا الباباوات». كان ينسب منهكاً، مثله مثل كوبرنيكوس، سمعهم
 الإلهية انبي كاتب سائدة سالك. حيث لم يكن مسموحاً لأى كان أو يوصفه حسب المعرفة التي ما هو أبعد
 مما تقدمه الكنيسة، أو أن يناقض مع معتقداتها. اعتُبر د فنشي هم منتهكي حرمان التعاليم
 الكمبية لانه قال مدسبس لساناوات تيمسيحية



نيكولا ماكيافيلي ما يرس جس نوم
يعير كتابه لا مير، ابو كتاب شرقي
العكر بعربي مداف



المتنسر يار حيا

سبيداتي سادتي. سغونا، بصوت عال، مرحب بكم بصلاته في عرض في قصر فيشيو لاشهر اعمال الرسامين على مدى الدهور على إحدى الجدران لوحة معركة كاسيما - شقة مايكل أنجيلو على لجدار المائل لوحة معركة أنغباري بريشة ليوناردو دافينشي

بها الحقيقة اثنان من كبار رسامي ذلك الزمان ثانيا لافلهو مدى تفوهها في الرسم ولكن، وللأسف، مد أحد منهما أكمل ما بدأ به، فليوناردو ترك لوحة ليمادر لي ميلانو عام 1506 أما مايكل أنجيلو فقد قصد روما تلبية الدعوة الفانا بوليوس لتأني مهم يكن، فان هذين العمير غير مكتملين، كان لهما اثر كبير على ما جاء بعدهما من عمال و سنان، ان كنيست كلارك، نفس هذين العمال نقطة الجول التي حضر لتفحص ومهد الطريق لاستوبين حديدري سيغليان على الفور لساندر عشر

ولكن من هو الأفضل؟ بوي كلارك، أن بيوتاردو يعوق على مدهسه مايكل دجيلو تميره في رسم لجيار و لوحه ابشيرية العبيرة عن انسانية التي لم يمكن حد من هبة ان يحسد هذا بتعبير



جيد بيوتاردو - النفس
عز سغو - لاون



د د. ليواردو د فسي ليواردو د فسي 5 پ 1473

إنجازات ليوناردو دافنشي

قد يكون بحاجة لحدايق للكتابة عن إنجازات هذا العبقرى الذي اسمه ليوناردو دافنشي. لذلك سكتني - هيا - أشهدك بـ احتصار كلي عن إنجازاته في مجالات

العلوم والإختراعات والهندسة العسكرية والعلوم

هنا ورعم أنه لم يرسم إلا القليل من اللوحات أكمل بعضها فقط، وبعضها ما يزال غير مكتمل، إلا أنه اعتبر فنّان عصره والمصور اللاحق وما يزال حتى اليوم يبال اهتمام لنقاد الفنيين، وموضوعاً للكثير من الدراسات. ويتبارى المؤرخون الفنيون في الكتابة عنه.

بتعمير وجداني يهول
ديمتري ميركوسكي، إن
ليوناردو يشبه الرجل
الذي تهض من النوم
بينما يراى الآخرين
غارقين في سباتهم

إنه أول رسام إيطالي، خرج عن المألوف في عصره. عرسم المناظر الصعبة والحدائق والأشجار والرهور.

وأول رسام أعطى الضوء والظلال أهمية كبرى، فاستعملها أيضاً إستغلالاً، لإعطاء اللوحة بعداً فنياً، لم يتمكن أحد من قبل أن يعطيه، كذلك تميز عن غيره، في تملكه تقنية مرج الألوان الزيتية، وهي تمارحها، بحيث أصبحت اللوحة، كلاً متكاملأ، ألوان متنسقة، وأبعاد فنية من الضوء وظلال

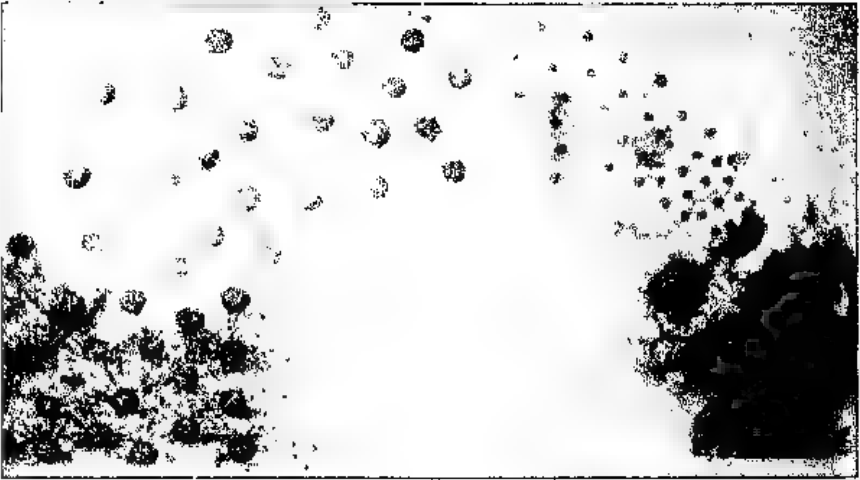
حتى اليوم، ما يزال، لوحا الموت ليرا والعشاء الأحمر أو العشاء السري يستمتعان المشاهدين من جميع أنحاء العالم وتثيران اهتمام النقاد الفنيين والدارسين لعلم الرسم. وحتى اليوم، نادراً ما تدخل بيتاً في أوروبا، إلا وتجد نسخة عن هاتين اللوحتين معقبة على أحد حدرانها

إضافة لى هاتين اللوحتين، هناك لوحة عذراء الصخور، احترام ماحي و لقدس لوحا المعداد، ورسم لوحه جينمرا دي بنشي الموجود في نصالة لوطنية للعاصمة لاميركية و شنتن. إضافة إلى العديد من رسومات الأزهار والحيول والطيرس والمياه المتدفقة كمهندس معماري لم يكن ذلك المدع لم يكمل أي مخطط بدأ به لكنه ساهم فعالية في وضع تصاميم عدة لأبنية عامه، خاصة لبناء كاتدرائية ميلانو وباف، وقلة الملك الفرنسي في ملوار.

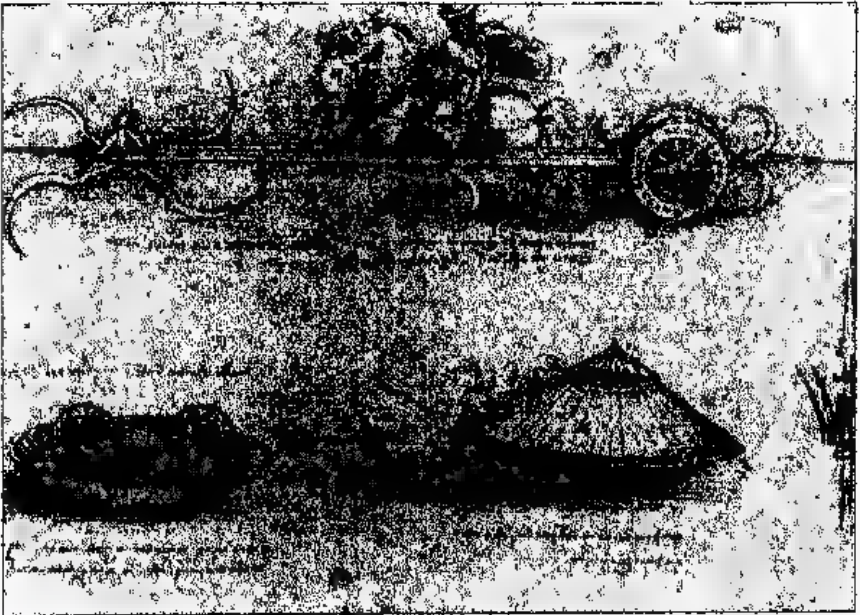
كنحات، وضع العديد من الرسومات الأولى لتماثيل متنوعة، لكنه لم يتمكن من تنفيذ هذه لرسومات، أهم منحوتته لمتال البرومري لبقديس يوحنا المعداد وهو يعط لأولاً وفرنسيا لوجود عند المدخل الشمالي لبيت المعمودية في فلورنسا، وقد تم انجازه بالتعاون مع النحات روستيتشي

في مجال الإخراعات، وضع تصاميم لآلة طائرة و لطوافه ومطلة الهيوط، الباراشوت،





تصميم مدفع الموتر وهم يقذف الحجارة



عرمة قطع لأشجار وأندبابة

السم لتتحرك، الذي ما يزال رجال الإطفاء يستعملونه حتى اليوم ناقل السرعة الذي يضاعفها بمعدل ثلاثة أضعاف وكثة لقطع الحيوط لوليباً والدراجة والرافعة الآلية وبذة الفحل وأنبوب فزويد الفطاسين بالهواء والمفروشات المطوية ومعاصر الزيتين وآلات موسيقية متعددة والساعة المائية وكروسي المعاقين وأنة لتنظيف مجاري المياه.

ركز ليوناردو اهتمامه على اختراع الآلات الأوتوماتيكية وصمم العديد من الآلات التي تساهم في زيادة الإنتاج وتؤمن سلامة العمال. بعضها لم يكن صلياً، بينما بعضها، مثل التول، اعتبر بداية لعصر الثورة الصناعية.

في مجال الهندسة العسكرية، وضع دافنشي تصاميم أسلحة عديدة، نفذت بعد نحو من أربعماية عام، كأصمحات، والرشاشات ومدفع الهاون والصواريخ الموجهة والطواقة.

إننا على يقين، أن كل مخترعاته لم تستعمل في حيه، لذا مات مرتاح البال، لأنه لم يتسبب بأذية أحد. إنه رجل السلام الذي وصف الحرب بقوله «إنها الجنون المطبق» و«لوحشية المطلقة». كل اختراعاته الحربية، كان يهدف من وراءها إلى حماية أروع هدايا الله، ألا وهي «الحرية» لذلك كتب يقول «لا أتمنى، أن توضع تصاميمي العسكرية، موضع التنفيذ، لئلا تعتمد يد الشيطان إليها، بسبب طبعة البشر الشريرة».

أما ليوناردو دافنشي العالم، فهو ما يزال حتى اليوم، مثار نقاش وجدل... ففي حين يرى، بعض العلماء المعاصرين، أنه لو تمكن ليوناردو من وضع أفكاره العلمية موضع التنفيذ، لكان له التأثير الأهم على تطور العلوم. ويرى البعض غير ذلك، لأنه لم يقدم سوى نظريات عامة، لكن ليوناردو، لم يفعل، ما فعله، إلا لجأية على تساؤلاته عن الحقيقة... مهما يكن فإنجازاته العلمية هي:

1- في علم التشريح

- إنه رائد في وضع أسس علم التشريح المقارن.
- إنه أول من أقدم على رسم بعض أجزاء الجسد بطريقة المقاطع العرضية.
- رسم بالتفصيل الدقيق الجسم البشري وكذلك جسم الخيل.
- إنه أول من أقدم على دراسة الجنين في رحم أمه، دراسة علمية لم يسبق لأحد أن قام بعملها.

- إنه أول من سلط الضوء على الدماغ البشري. وعلى شرايين القلب.

2 - في علم النبات

- مهّد لعلم النباتات الحديث.

وصف بإسهاب تأثير جاذبية الأرض على نمو النبات عمودياً أي باتجاه الأعلى «النظرية

الاستشراقية» وكذلك نظرية الإتجاه الشمسي، أو إتجاه النباتات نحو الشمس.

- إنه أول من قال إن الحلقات التي تدور على المقطع العرضي لجذع الشجرة، تدل على عمرها.

- أنه أول من تحدث بإسهاب عن نظام توزيع الأوراق على الأعصان والجدوع.

3 - في الجيولوجيا وعلم الفيزياء

- أول من اكتشف طبيعة، المسحبات والأحافير ونحدث عن تآكل التربة و لصخور بفعل المياه فكتب «تحمز المياه فعمق لجبال وسموحها وتتجمع في الوادي».

- سببر دراساته في علم الفيزياء، مهددة لعلم الفيزياء الحديث في مجالات الهندروستاتيكا أو علم توازن السوائل والنظر والميكانيك خاصة

لقد تمكن ليوناردو، من أن يسبق كبار العلماء الذين جاؤوا بعده أمثال كوبرنيكوس، غاليليو، بيوتن وداروين.

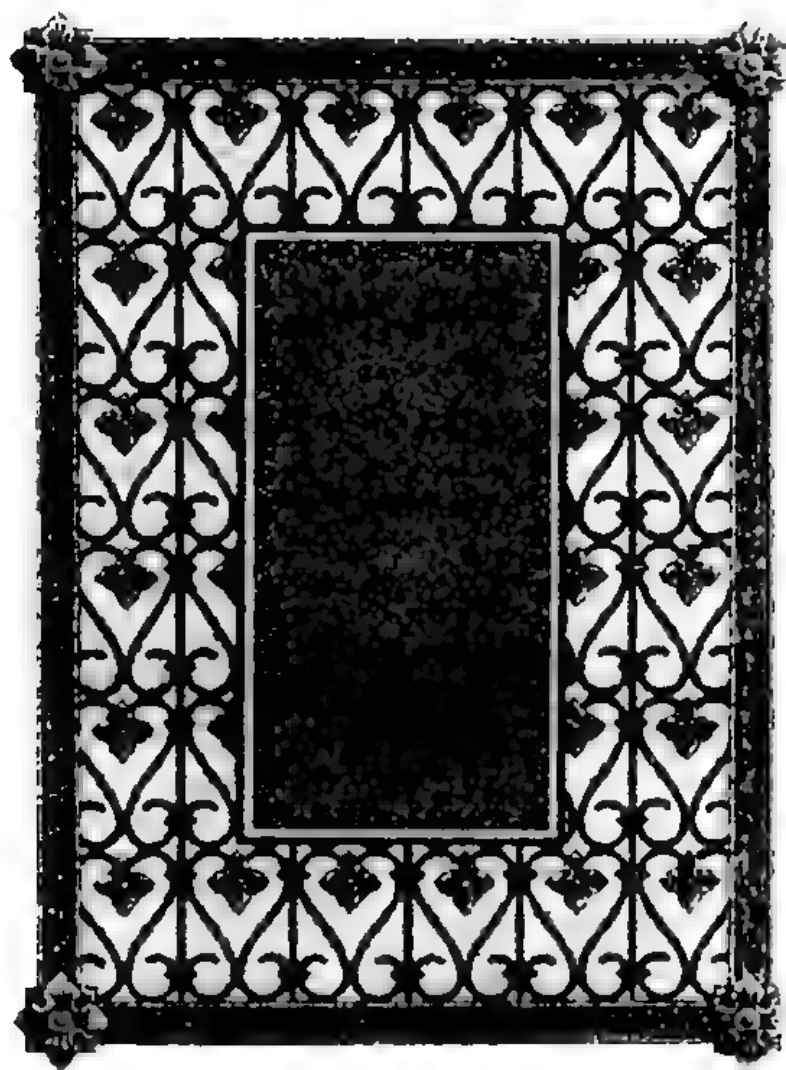
- قبل كوبرنيكوس بأربعين عاماً، قال «الشمس لا تدور حول الأرض»، «الأرض ليست مركز لكون وليست هي مركز دائرة الشمس».

- قبل غاليليو بستين عاماً قال بضرورة صنع منظار ليرى القمر بهدف دراسة سطحه، وكذلك لأجرام المساوية.

- قبل بيوتن بمائتي سنة، تحدث ليوناردو عن نظرية الحادية فكتب «كل الأثقال تسقط نحو الأسفل بشكل عامودي، عبر أقصر مساهة» وأصاف «كل جسم ثقيل يتجه نحو الأسفل وليس نحو الأعلى والأرض كروية».

قبل داروين بأربعماية عام، وضع الإنسان في ذات هصيلة القروء «لا يختلف البشر عن الحيوانات، إلا بما هو غير أساسي أو جوهري»

هكذا يمكننا القول، إن ليوناردو دافشي وضع الأسس المكريه للعلوم الحديثه





الفضول

إن الفضول يقودك إلى الحياة أما التساؤل
الداائم فهو يعني الإستمرار في اكتساب
المعرفة.



كلنا نولد ونولد معنا الرغبة باكتساب المعرفة نولد. وعنى شعاعها ان سؤال وسؤال
بها لحشره أو الصلابة المسبة على حاصر طبيعي. يستمر في حث على اكتساب المعرفة
حتى فهايه العمر بها الرغبة في التعلم أكثر وأكثر

كلنا نولد. وتولد معنا هذه الرغبة في اشحنى هو هي سفلات نسبه هدر شا لملبه
ومد ن ولد. نكوى عقولنا عطشى للإزواء من كسب المعارف هذات من يقول ان طفل
حتى قبل ولادته يكون يسعى للتعلم من خلال ستكشاف محيطه وبشئته وكده عالم صغير
مستئ منه بالمعروف الى كل ما يحيط به وسرعان ما يتساءل
« من لدا تميلين هدا؟ وهذ الجهر كيف يعمل؟ » الرغبة في المعرفة هي
ولدت؟ ومن اين باتى الاطفال؟ سئله تكرر على لسانه لا
يدل عن تسعين بالمئة من الاطفال عند سائيات اولادهم بوحدهم
ووجود الآخرين

عند ولادته، اصهر ليوباردو رغبة جامحة في ستكشاف كل ما يحيط به، ليس صمم
محيطه لعائلي وحسب بل خارج ذلك المحيط وهذا مقتود بالخصيعة محب بها كما بان حليا
مسله للقصص عامة والرسم حديسه حب الرياضيات فكان يصعب لاسدده وكأنه لا يوع
باصعة ثديه من الوقت هدرًا ويؤكد ميولاته فسارقي هذ ان جزء هبها ان ليوباردو لصنى
لديبع، كان يعرج «سأنا» مادة الرياضيات باستئله حتى «ثار شكوكه وبسبب في رباك
لاستد بدى يعلمه»

لا شد ان لعقول لعطيمه هي لى تطرح الاسئلة لمركه الاسئلة الى بحرج من توجه
ليه، ومع مرور الزمان تردد هذه الاسئلة حذو هك كن ليوباردو استئله نيل على
حشرته، وزعته في سبر غور كل مجهول.. كان فضوليه لا رغبة في الإزعاج، بل حبا
باكتساب المعرفة وحلاء عموص لأشياء كان يمثل رغبة حديصة، لا بعمر ولا سن رغبة هي
اكتساب المعرفة.. به الفضول، رغبة طيبة حبه، محركا ليوع

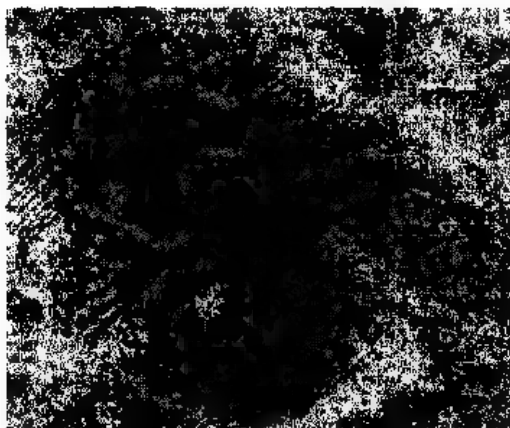
مرى ما كان ده صفة؟ يجبرن ديبال بوسيتير هي كانه «مازيح أبطال الخيال» الجائر
على حاصر دوسرور ن ليوباردو على تكس، تي ثم يكن مجدداً مسدء وعلى عكس

داسي، حيواني بروبيلش، سا عبر مهمم مو طبيته، ولا بتدعيم المسيح و بالولاء للكنيسة،
 «بكل طيبة خاطر تقدر لهجات التي كُتبت بها من قبل مدبثتي وسفورد و نور حيا والمثلوث
 البرنميس، من لباوات واعداً لهم في ان»

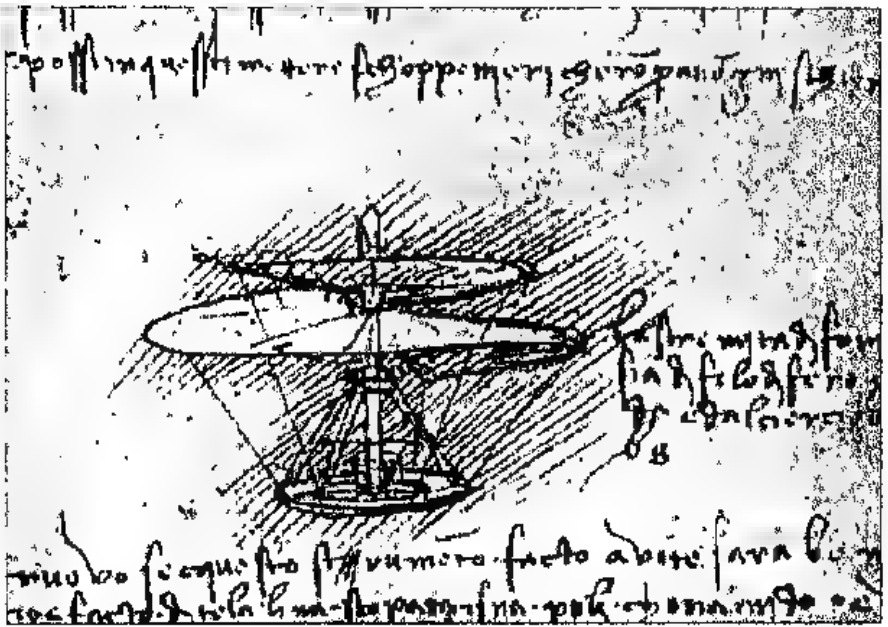
«اهتقر ليودادو الى بلاعه بوكاسنو، و شومر والى ناحية راسيه، واحلاص داسي
 وندينه» كان اهتمامه منصب على التنازل عن الحقيقة و لجمال بوقت الى المرحه واكتساب
 الحبرات على حد تعبير فرويد»

نوهه للمعرفه لم يكن معتبدا على ما هو متوفر من در سادس على ما يكتسبه من معرفه
 من خلال ملاحظته لما يدور حوله.

هي احدى ملاحظاته كتب يقول «ما برى كل هذا النشاط الذي يقوم به لرجال وخدمهم؟
 ارأت كم فصيلة من الحيوانات توجد؟ وكذلك، الاشجار والنباتات والزهرة؟ برى كم
 تتكون التلال ولوديان؟ كيف تنمحر اليبس ويبدهق الماء؟ كل شيء مسوع حتى النباتات
 والاشياء، التي يستعملها الانسان بما فيها الأرياء والخلى» وفي مكان اخر، كتب يقول «حسب
 الى الريم بحث عن احوه لاسئلة تطلقني، ماذا توجد المتعجرات على رؤوس بحال، اصفه
 الى بمايا مرحان واعشاب لا تبت عاده لا عند شاطئه تبعثر؟ ماذا يستغرق الرعد مدة
 أطول من تلك التي تستغرقها مسيبه في الرق؟ ماذا لصو، اسرع من الصوت؟ ماذا تنسكل
 دوائر متيه، داما ربيب حمرأ في الماء؟ ماذا يحوم الطير في الفضاء، وكيف يطير وسط
 الريح؟ كل هذه الاسئلة وغيرها الكثير، كانت دم نزل شغل داسي ولا احد نها حوبه
 مقصده»



نصف - ليوناردو دا فينشي



اصفاة الى صورة لطوافة وسرها من الآلات الطائرة تحدث بيوماردو من لمحلة «براشوت» لو
 يمكن رجل من صنع حبله من قماش الحرير المقاوم لصعق الهواء فإن هذه الحبلية ستساعده على
 السفر عن مكان عاير والتوصل الى الارض سالماً

أما أسئلة ولده، رغبته لتبديقه منهم جوهر لاشيء ومعرفة حقيقته، يد به يكن
 يد من اللجوء إلى تنمية اليه لتحقيق من لاشياء وممساتها، وصمة كيب كزار، «بارح
 الأكثر مساواة في هذه لحده» وصاف به تحت الذي له بعد جوداً على مساواته فهي
 مجال تعلم لتتخرج يمكن ليوناردو من رسم كل عضو من أعضاء الجسم البشري من رؤيا
 ثلاث معنفة حتى يكون أكثر وضوحاً ولهذا كتب يقول

«أني أسمى لجسد، وهذا الرصوح يهدف إلى جعلك وكانت من ينظر إلى أعصاته
 مباشرة، السبب في ذلك هو أنه إذا أردت تعرف أي شيء حر، في لجسد، فممكنك البطر
 إليه من أي شيء، من الأعلى ومن الأسفل وعن جانبه، هكذا ومن خلال رسوماتي
 ستصبح كل جزء من أجزاء الجسم، معروف لك، وسأعده الثلاثة».

لم يكتب ليوناردو بهذا بل تأخر حتى دراسة الأشياء يد لتتبع لدى درس فيه جسم
 الإنسان و اعتبر أن رؤية أي شيء من خلال رؤيا عدة، يعني المعرفة شاملة لهذا شيء،
 وسأهم في نقل هذه المعرفة للآخرين وهكذا تتركهم لمعرفة صفة فوق طيفه حتى يصبح
 شأبه مسرورة بكافة الأشياء وهكذا يصبح الإنسان قادراً على اكتشاف حقائقه على حسب
 ما كتب في دراسة حول الرسم



رسمه كيفية جسمه ليصبح كما
 رآه ليوناردو

«من اليسير، أن يتمكن الآخرون من رؤية احطاط أكثر من دواها نحن، لهذا، جعل ترسم لوحة ما لا تظهر إليها مباشرة بل من خلال مرآة كبيرة هكذا يبدو وكأنها من أعمال إنسان آخر ويكون سهلاً لحكم عليها واكتشاف ما فيها من شوائب». وصاف «المشروع والمبدأ جيداً» «الحدود بغير أي عمل قبله، بعد الانتهاء منه مباشرة، إن كان وحد قسطاً من الراحة ومن ثم عاود النظر إليه وفيه ما عشتب يكون مقسوراً على إعطاء لحكم لا لبس له تكون ذات الانفعال النفسي الذي كنت تشعر به حين كنت تقوم بالفعل، ونصح قادراً على تقييمه» «انصعب ألا تقف قريباً من اللوحة، بل اتعد حتى نصبح صغر من حجمها لطبيعي و سرق النظر إليها نظرة البعد».

حبه لمعرفة جعله يسأل عن كل شيء، فاده إلى ما بحث الماء ووضع الأسس لأدبوت لتتبع لدي يسعديه المطاسون وسدة المصنوع والعواصم، ع بالسيه لسماء هكاتب مصاميمه لطوافه والمطلة الوافية من الإبداع في سقوط نحو الأسفل «براسوت» و«الته» «الطائرة».

الحقيقة «الحب

الكبير يولد من معرفته

للأنبياء، التي يحب

يمكن يوناردو من التحليق في الفضاء، كما يمكن من لغوص

تحت الماء.

افتتاح ليوناردو باطيران، جعله يحري نجاحاً عن لفصاء وتحويل

الطموح، وانعكس على حياته ليوميه وأعماله السية وبمكيره العلمي في إحدى صفحات دفنره، رسم عصمورا سحين ققص وعلق قائلاً «د ثماً نملك بالامل» وبعين الشاعر لاحظ كيف أن ام حسون كانت تنظر إلى فراخها داخل القمص، وكيف كانت تضعها نبات سامه «من الأفضل أن يموت، على أن تعيش بدون حريه».

بروي لنا حيورحمو فاساري، ن ليوناردو، كان تهجم على بانعي الاقفاص في شوزع فلورنسا، وكثيراً ما كن يدفع ثمن لاهصاص، ثم يمنح انوابها لسماتلق للمصافير في المصاء الرحب.

حبه للمعرفة فاده إلى عشق تحريه

أنت والفضول

الكتابة العكسية لتي
لحاً إليها ليوناردو لكتابة
ملاحظته، رأى فيها
نعم الياحطين حماية
لخصوصيته فيما رأى
أخرون، أنها نوع من
الكتابة باليد اليسرى

«العقول الكبيرة تسأل الأسئلة الكبيرة» إن الأسئلة التي
نطرحها يومياً على أنفسنا، هي التي تعطي صورة واضحة عن
اهتمامات الحياتية وتحدد أهدافنا في الحياة... فإذا كنا
منفتحي العقول مثل دافنشي فهذا يعني أننا نوسع أفق معرفتنا.
وبشيت أننا قادرون على العمل بموجب هذه المعرفة

هل شرعت يابك لبحرية؟ الاختبار التالي يساعدك على
ذلك. ولكن ما عليك هي لبس إلا التفكير ولو للحظة، بكيفية
جعل رغبتك في اكتساب المعرفة، سبباً أساسياً للسعي وراء
الأهداف التي قد تميز حياتك

خذ بعين الاعتبار أنك لست في زمن ليوناردو دافنشي، وسائل نفسك كم أنت محب
للمعرفة وإلى أي مدى أنت فضولي؟ متى كان سعيك الأخير لاكتساب المعارف من أجل
لوصول إلى الحقيقة؟ وماذا كانت النتيجة؟ فكر بمن هم حولك، هل مساعدوك في مسعاك،
أم وهقوا حجرة عشرة هي طريقك؟

كن على ثقة، أنه بمقدورك تنمية قدرتك لاكتساب المعرفة بسهولة أكثر مما تعتقد.. ما
عليك أولاً، إلا الإجابة على الأسئلة الواردة في الصفحة التالية وأحييتك نحبك كم أنت
قادر على الاستفادة من هذه القدرات، حاول أن تفعل شيئاً.

الفضول: تقييم ذاتي

* أحتمل بمسكرة ودهر لادون فكري
وملاحظاتي

* تمضي وهناً كاهياً في الامس والامس

* دائماً . تعلم شيئاً جديداً

* عندما واجه بقرار مهم أسمى للبحث فيه من
جواب عدة.

* أعلم حتى من الأطفال الصغار

* امتك القبرة على معرفة ما يعترضني من
مشاكل وعلى كيفية حل هذه المشاكل.

* بنصتي أصدقائي بالمصولي لمفتح العقل.

* كلما سمعت أو قرأت كلمة أو جملة جديدة أفكر
بمعناها وأدورها في مذكرتي

* أعرف الكثير عن ثقافات الآخرين و
التعمم والاستمادة

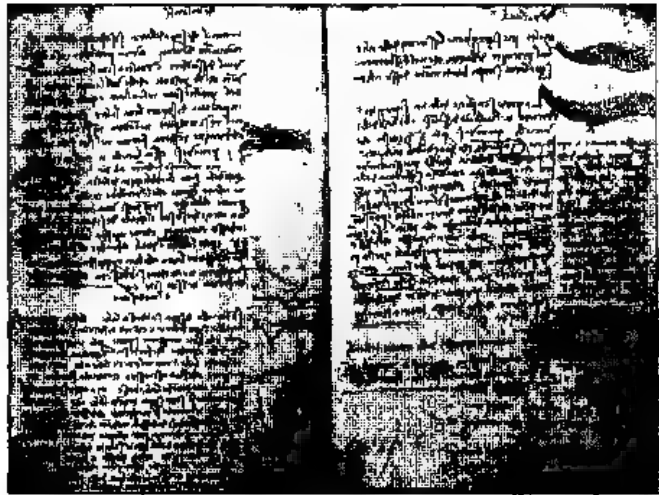
- اتقن لغة غير لغتي الأم و حاول اتقان لغة أخرى

* اتقبل ملاحظات أصدقائي أقرائي أو زملائي
بكل طيبة خاطر

* أحب أن أعلم وأسمى لطلب العلم



عام 1994 اشترى
بيل غيتس ثمانية
عشر قطعة من
مفكرة ليوناردو
والغيتس ثلاثين
مليوناً وشابسة ألف
دولار



الفضول : تمارين وتطبيق

إنه مجموعة غير
منظمة، أخذت من
أوراق متفرقة، على
أمر من أعيد
ترتيبها وفقاً
لمواضيع التي
تعالجها، وأعتقد
أنني سأكرر هذا
العمل فيما بعد
مرات عدة. فعدراً
بأنها اقراء
من كتابات ليوناردو
عن الميراث

ما تخلى ليوناردو، ولو للحظة، عن مفكرته، ليدون عليها أفكاره،
انطباعاته، ملاحظاته... ووصف ما يشاهد ساعة المشاهدة.

مفكرة دافنتشي، بلغت السبعة آلاف صفحة وهناك من يقول إن
هذه الصفحات السبعة آلاف، تعادل نصف عدد الصفحات التي كتب
عليها وصيته وسلمها لمرانشيسكو ملزي.

تحتوي مفكرته، على أشياء متناقضة حيناً، ومتجانسة أحياناً،
تحتوي على البكاث والخرافات والملاحظات وأفكار عماء آخرين يكن
لهم الإحترام وسجلات مالية ومدونات شخصية ورسائل وتأملات في
المشاكل اليومية المألوفة وتأملات فلسفية ونسوءات ومخططات
لاحتراعات وشروحات عن علم التشريح وعن النبات وهي الجيولوجيا
وعن الطيران والماء والرسم.

كثيراً ما احتوت الصفحة الواحدة، ملاحظات حول مواضيع
مختلفة، وكثيراً ما نجد هذه الملاحظات مدونة على أكثر من صفحة
واحدة...

صفحات مفكرته، ليست مليئة بالكلام وحسب، بل وبالرسومات لتخطيطية، إضافة إلى صور رائعة. ورغم أنه صمم على إعادة ترتيب مديوناته بهدف نشرها - إلا أنه لم يتمكن من إتمام ما بدأ به. كان مهتماً في البحث عن الحميمة والجمال لذاته يكن لديه الوقت لإعادة كتابة ما سبق وكتبه. إن عمية تسجيل التساؤلات، والملاحظات وما يرد لذهنه من أفكار، هي هم بكثير من عملية إعادة تنظيم مفكرته.

بمقدورك تنمية فضولك، وحب لمعرفة عندك ما عليك إلا الاحتفاظ بمفكرة، بدفتر. أو أوراق بيضاء دون الإهتمام بالتمن لكنه من الأفضل أن تكون على غلاف الدهتر أو المفكرة صورة موحية، إن لمائة رائعة الجمال، أو بنظر طبيعي. والأهم أن تكون هذه المفكرة رفيقة حلك وترحالك، وأن تثار على الكتابة بانتظام. أصف عليها ملصقات لفتت انتباهك، مقالات من الصحف أو المحلات، دق عليها ما حصلت عليه من معلومات عبر الإنترنت، إن عن العلوم و الأدب، إن عن الصون أو الرسم. إن عن الموسيقى و الغناء، ولصحة العامة والصماء وعن أي موضوع يثير اهتمامك.

كن مثل ليوناردو، لم يكتفِ بفعل ما سبق ذكره بل دون انهاء الشخصية أسنة حظرت على ناله. ملاحظت، رؤى، أحلاماً، وتأملات، وليس من الضروري أن تكتب مثله على المرأة.

قد تكون اشغالات الحياة ومسؤوليات العمل سبباً في الإحساس بصعق نفسي ورهاق جسدي، وسبباً في الوصول إلى استنتاج غير مستحبة ونتائج لا ترغب فيها، إنما الإستمرار في الاستطلاع، بهوء وعقل منفتح. دون تعب أو ملل، ودون تأويل أو اجتهاد، سيؤدي بك حكماً، إلى الايمان بحرية تفكر، وإلى أنك لا تعيش ضمن بيئة مغلقة، وإستناداً، لما جاء في مديوناته، لا تهتم، بربابية المواضيع ولا بتسلسلها المنطقي. كل ما عليك هو أن تدون ما يثير اهتمامك... دق وحسب

حاول الإستفادة من التساؤلات المدونة على مفكرتك والتي تبين

مدى فضولك



مئة سؤال

دُون في مفكرتك الخاصة، مئة سؤال، مئة سؤال تشغل بالك، دون الاهتمام بما تتفق، المهم، أن الإجابة عليها مفيدة بالنسبة لك.
دُون ما تريد «كيف يمكنني توفير المال؟» أو «كيف يمكنني التمتع بحياتي؟» أو «لماذا وجدتُ ولأية هدف؟»... «كيف يمكنني أن أخدم مجتمعي؟»... «لماذا أحببت هذه الفتاة وليس تلك؟».

دُون هذه الأسئلة المئة، دفعة واحدة، دون اهتمام بالأخطاء النحوية، بالأخطاء الإملائية، بتسلسل الأفكار أو بتكرار السؤال .. لا تفكر بما سبقوله غيرك إن اطلع عليها فكر، فقط، أن عليك أن تسأل مئة سؤال، أن تسأل نفسك، أن تستكشف ذاتك وحبك للمعرفة.
تكرر الأسئلة، يعني أنها تتعلق بمواضيع تثير اهتمامك أكثر من غيرها... ولكن لماذا مئة سؤال؟

أول عشرين سؤالاً، ستكون من عصارة فكرك، أما الثلاثون سؤالاً أو الأربعون التي تليها، فهي التي تتمحور حول مواضيع أقل أهمية من الأولى... أما ما تبقى من أسئلة، فهي تتعلق، بما ترغب في استكشافه وإن لم يكن بذات حدة الرغبة لإيجاد صعوبة عن الأسئلة السابقة.

بعد الإنتهاء من تدوين الأسئلة المئة، استرح لفترة قصيرة، ثم أعد قراءتها من جديد، هكذا تتبين لك المواضيع التي تشغل بالك .. أنظر بعين الإعتبار لهذه المواضيع، فما لا تصدر أحكامك، س تسأل حول ماذا تمحورت؟ حول العلاقات مع الآخرين؟ حول العمل؟ حول الحب؟ حول المتعة؟ حول المال؟ حول الحياة؟ حول أي موضوع آخر؟

الأسئلة العشرة الأولى

من جديد، أعد قراءة الأسئلة المئة.. استق عشرة منها تعتبر الأهم بالنسبة لك... رتب هذه العشرة حسب أهميتها وكما يمكنك إضافة أسئلة جديدة، قد تكون خطرت على بالك.

لا تحاول الإجابة الآن عليها... يكفي الآن، أنك تساءلت... وأنه بمقدورك البحث عن أجوبتها فيما بعد.

إن الريش اسافر
على جعل الطيور
تحلق في السماء
قادر على فعل ذلك
مع الإنسان

الأسئلة العشرة الأكثر تردداً

دوّن في مفكرتك الأسئلة العشرة التالية. فهي الأكثر تردداً على لسان أساس محتملين ومن أصول متنوعة. إنها الأسئلة التي تتمر تعبيراً عن لوعة هي المدم

- متى اكون على سحيتي؟ أي أشخاص وفي أية أماكن، وأية نشاطات، تساعدني على أن أكون على سحيتي، فأتصرف صبيعياً.

- أي عمل بمقدوري، أن أتصرف به بحرية مطلقة. أبدأ فيه ساعة أشياء، وأتوقف ساعة أشياء، ومن شانه تحسين حياتي.

- ما هي موهبتي المفصلة؟

- كيف يمكنني تحصيل المال من خلال عمل رغب القديم به؟

- بمن أناثر من لأشخاص المعروفين؟

- كيف يمكنني تقديم أفضل لخدمات للآخرين؟

- ما هي أفضل رغبات قلبي؟

- كيف ينظر الآخرون إلي؟ ، أصدقائي المقربون، أعدائي، رب

عملي، أولادي، زملائي في العمل، إلخ؟

- ما هي الحسنات في حياتي؟

- أي إرث أتركه للآخرين؟



كيف يخلق الطائر؟

إنسق موضوعاً، من لموضوعات التي شغل بال ليوناردو دافنشي، تحليق الطيور وتدفق المياه وحسم الأسس والمناظر الطبيعية وانعكاس الضوء وعنده لحب أو غيرها

إنسق موضوعاً، ودوّن في مفكرتك ما لا يقل عن عشرة أسئلة عنه. تعبّر عن هسولك لمعرفة الحقيقة زكر على الأسئلة دون الإهتمام بالآحوبة. لنأخذ مثلاً «كيف يحلق لطائر؟»

- لماذا الجناح؟

- لماذا الريش؟

- كيف يرفع عن الأرض؟

- كيف يخفف من سرعته؟
- كيف يريد سرعته؟
- إلى أي إرتفاع يمكنه أن يصل؟
- متى ينام؟
- هل هو حاد النظر؟
- بماذا يقتات؟

بعد ذلك، اختر موضوعاً، يتعلق بحياتك، شخصية، أو العملية...
واطرح على نفسك عشرة أسئلة تتعلق بالموضوع الذي اخترته، قد تكون
حول عملك أو حول صحتك أو حول علاقاتك بالآخرين.. تسأل فقط،
ولا تفكر بالإجابات.

متابعة الموضوع

متابعة الاهتمام بموضوع ما هو إلا دليل رغبتك في اكتساب المعرفة
الشاملة عنه... إنه الفضول



احتر موضوعاً معيناً، دون ملاحظاتك في مذكرتك، ليس من
الضروري أن تدونها مباشرة، المهم أن يكون لديك ملاحظات، تدونها
متى شئت، في النهار، في الليل، قبل النوم، أو وُنت تشرب قهوة
الصباح... حاول أن تكون ملاحظتك بسيطة إنما دقيقة وشاملة، لا
بأس إن دوت بعضاً من انتاملات، أو الآراء... والنظريات.

دع الأسئلة جانباً، كذلك الأسئلة العشرة لأكثر تردداً وإلحاحاً..
هكذا، تُتاح لك الفرصة للتفكير بمواضيع أخرى، قد تكون مواضيع حد
شخصية، مثل العوطف والأحاسيس والبصر والسمع واللمس، أو
عن مواضيع تتشارك فيها مع الآخرين كالسفر إلى الجمال و
الحبونات والطبيعة وما شابه.

من المستحسن أن تجلس مع صديق مقرب إليك فليهما يساعداك
على اختيار موضوعك. وقبيل خلودك للنوم، اجلس وحيداً، وراجع كل
الملاحظات التي دوتها وكذلك الأفكار التي روت دهنك

نموذج عن موضوع للمتابعة

صديقي، ميخائيل فريدريك، مخرج مسرحي، مدرب يوغا، ومتعدد النشاطات، تعود، منذ خمس وعشرين سنة ونيب على تدوين ملاحظاته حول مواضيع انتقام، وقد سمح لي مشكوراً، الإطلاع، على نماذج من مدوناته. لم يحرج عليها أي تعديل منذ أن كتبها :

العاشر من كانون الثاني عام 1998.

1 - الساعة 7:40 صباحاً... ملاحظة حول أول ملامسة لقدمي للأرض هذا اليوم. لقد سمحت لي التمدد جسدياً.

2 - الساعة 8:20: فيما أنا، أنظف أسناني لاحظت، كيف أشد على فرشاة الأسنان بيدي اليمنى، ومدى التوتر الذي أشعر به بتمدد من كتفي حتى عنقي. نظرت إلى المرأة، فلاحظت أنني مرهق، إلى درجة قد أتهاوى.

3 - الساعة 11:30 أمسكت سماعة الهاتف وضغطت عليها بقوة، أدت رأسي نحو اليمين فشعرت بألم في كتفي، يشبه الألم الذي أحسست به حين كنت أنظف أسناني

4 - الساعة 4:30 بعد الظهر، كنت أتناول الطعام بسرعة دون اهتمام لما كنت أكل. كل همي، كان أن أسرع، مما أفقدني نكهة الطعام، وجعلني لا أعرف ماذا أكل.

5 - الساعة 6:30 بعد الظهر كنت أراقب بحروب الشمس نورها جعلني أبطل السير وأنظر إلى ما هو أمامي «جعلني أفكر بال لحظة التي أنا فيها».

6 - الساعة 9:30 ليلاً، أمصيت وقتاً وأنا أتصفح الرسائل على البريد الإلكتروني.

7 - الساعة 10:30 ليلاً أحسست، وأنا أمسك اقلم لأدون ملاحظاتي هذه، أنني لست بحاجة لبذل الجهد والعناء... رحمت أدونها باستراحة كلية.

اختبار تأملي

قد يأتي زمن ، يصبح التأمل فناً ناهياً... لا معنى له... هذا متوقع عليك... لأن التأمل فن إنساني.. التأمل، حسب ما عرفه قاموس ويبستر (Webster) هو «نظر الدائم وبانتباه، إلى شيء معين... هو النفاد إلى داخل الأشياء. بكلمة أخرى «هو التحقيق بانتهاء كلي»

إحتبر سؤالاً من الأسئلة التي سبق لك وطرحتها. أي الفاس مثلاً أو الأمكنة، أو النشاطات التي تجعلني أشعر بداتي؟ ركر على ذلك لمدة عشر دقائق على الأقل... وقد يكون من المفيد، أن تكتب السؤال الذي اخترته على صمحة بيضاء وبحط عريض ومن ثم:

- جد مكان الهاديء الذي يمنحك سكية الوجدان واجلس في مواجهة الحادث.

- سترخ، تنفس بعمق

- لا تفكر بأي شيء غير السؤال الذي اخترته.

- حين تبدأ تشعر بالإهتمام، أعد قراءة السؤال، وبصوت عال، إعمل هذا، قبل النوم، وبعد أن تستهبط صياحاً، وتأكد، إن فعلت ذلك بصديق، ستجد عقلك منفتحاً، قادراً على تحليل الأمور.



اختبار تدفق الوعي

إنه لشيء مهم أن تستمر في التأمل، وتدوين تدفق الوعي، أمر يساعدك على لغوص في عمق تساؤلاتك، اخضر سؤالاً، وأبدأ بكتابة أفكارك على مفكرتك، وكأنها أمر واقع حاول جاهداً ألا تعدل فيها... دوتها كم راودتك، هكذا ، بعموية وبساطة

استرخ لبشر دقائق على لأقل، قبل كتابة الإجابة. فستشعر أن قلمك يخط ما تحب كتابته بسحر ساحر.

لا تتوقف عن الكتابة، ولا لأي سبب من الأسباب، حتى ولو لتصحيح بعض الأخطاء الإملائية أو اللغوية... ثابر على الكتابة فقط.

قد تكتب، أشياء ناهية، لا معنى لها، أو حشواً من الكلام، ليس همأ، لا تهتم إذا رأيت نفسك تكتب أشياء غير واضحة المعاني، أو ما قد يعتبره الآخرون مجرد ترثرة. إنه لدلالة على أنك تتحطى ما هو معتاد،

لك نسرد وفق سلسل افكارك فلا تقلق. دع قلبك يتحرك باستمرار
هوو الصمحة البيضاء التي يكتب عليها الملك، تسمح لك ان
يبرهن عن ذاته

- بعد تدفق الافكار استرح قليلاً.

- جُد بعدها الى مفكرتك واقرا ما كتبته بصوت عالٍ.

- رتّر على الكلمات أو الحمل التي تحدها كثر تأثيراً عليك.

- ثابته جُد الى موضوعك. جُد ليه وكذلك الان يدت كتابة

لمكرة .. كثر من التساؤلات

أمل هي لتدوير اللعبة التي استعملتها أكتب وأنا سكران ، او

إني استبي سبي للمبارزة»

احتياز التأمل. وتدهن الوعي. هو الاداة المصلى للمساعدة في حل

لش كل اشغصبة والمهبة



الفضول وابتداع الحلول للمشاكل

عد هي ذكرياتك إلى أيام لدراسة، تذكر أولئك الطلاب الذين كانوا يكثرون من الأسئلة وتذكر أيضاً الأساتذة المتهكمين، وكيف كانوا ينزعجون من مثل هؤلاء الطلاب ويجيبون: ليس لدينا الوقت الكافي للإجابة على كل هذه التساؤلات.

اليوم، يعتبر الطلاب المتساائلين بالحاح، غير سويين، أو أصحاب حيوية رثدة، وقد يعالجون للشيء من هذه «الغلة». تخيل ليوناردو دافنشي تلميذاً في مدرسة هذه الأيام، تحيل كم من الأسئلة ميطرح... ملا شك سيحال لطبيب نفسي لمعالجته.

مهما يكن، فالأغلب الأعم منا، يكون، في بداية حياته حشرياً، فضولياً، مثل ليوناردو دافنشي ولهذا لسبب نذهب إلى المدارس ونحن على يقين، أن الأجوبة التي ستعطى لنا، هي أهم بكثير من الأسئلة التي نطرحها.

لماذا اسماء ررفاء
اللون؟ ساءل ليوناردو
وأجاب: أهول إن اللون
انلازوردي ليس هو
اللون الطبيعي للهواء،
إن هذا اللون هو نتيجة
تفاعل الحرارة، الهواء
الساكن. الدرات
البهارية الصميرة
وأشياء لا ترى بالعين
ابحررة، مع أشعة
اشمس.

في معظم الأحيان تلعب المدرسة دوراً شبه سلبي في تنمية وتطوير رعبتنا هي اكتساب المزيد من المعرفة، إذ كثير ما تأتي الأجوبة على تساؤلات مشوبة بالغموض، يبعد المطلوب، هو جواب واضح وشفاف. بها تعلمنا كيف نسأل، وليس كيف نسكر. وهذا تكمن المشكلة التي لا تبقى هي المدرس وحسب، بل وتتسحب على التلميذ لجامعي أيضاً، حيث يعطى الطلاب محاضرات معدة سلفاً، ومطبوعة. أي أن عليهم فهمها أو استيعاب ما جاء فيها من معلومات أو معارف، وليس عليهم البحث عن هذه المعلومات أو تلك

المعارف. وحتى حين يتحرج الطالب من الحاصلة، يتخرج بعد

حضوره للإمتحان النهائي الذي هو عبارة عن أسئلة تطرح عليه، بينما المطلوب هو أن يقدم الطالب بحثاً شاملاً ومقنعاً عن موضوع ما، يتعلق باختصاصه... إننا اليوم نخرج طلاباً حاصرين للإنخراط في سوق العمل، وليس لإحداث نهضة فكرية، ثقافية جديدة.

هكذا تحول الإمتحان النهائي إلى آخر عمل يقوم به الطالب، بينما يجب أن يكون القامدة التي ينطلق منها هي مسيرته الحياتية، مسيرة البحث عن المعرفة وبشكل دائم. أمضى ليوناردو دافنشي حياته، يبحث عن الحلول لمشاكل، ولا يتوقف عند التساؤل فقط، وقد شك مبداً حب المعرفة المرتكز الأساسي لإنطلاقته في كسب المزيد من

المعارف... هي أساء... شعر بقلق بعض مصححه... هناك استثناء.
يريد لها حوبة وهي الوقت دته كان مُنتج العقل يعرف كم
تعاظم مع سيل "تساؤلات" متنوعة المصدر والاتجاهات.

انت أيضاً، بمدورك بتمية قدرتك على إيجاد حلول
لشاكلتك. ن ثبيته أو لعمية من خلال التركيز على مساءلة
نفسك، لماذا، كيف؟ إلخ... وهذا يتصب لبحث عن "الجواب
لأصح" وكذلك عن "السؤال لأصح" هـن هذا هو السؤال
"مناسب" و "ما هي بعض الاتجاهات التي من خلالها نطرق إلى
المشكلة؟".

إيجاد الحل للمشكلة يتطلب التحلي عن سؤال الاساسي. اد
يمكن طرح لأسئلة بأساليب متعددة من شأنها لتأثير بدة على
قيمة إيجاد لحل

يقدم العالم الصيني مارك براون. نموذجاً للسؤال الذي
يؤدي إلى نتيجة إيجابية كانت لقبائل البدوية تساءل "كيف يمكننا الوصول إلى
المياه؟" ولكن حين عبروا صعبة طرح أسؤال بحيث أصبح "كيف
يمكننا الوصول إلى المياه والاستفادة منها؟" تحولوا إلى مجتمع
زراعي، و سمروا في مكان واحد.

وهناك من يطرح أسئلة فلسفية "ما هو معنى الحياة؟" لكن
المتفرس يعلم الفلسفة يطرح لسؤال ذاته إيف بصيغة أخرى "كيف
بمقدوري ان أعطي حادي معنى وقيمة؟"

إيجاد السؤال

حين يكون بمقدورك مثلاً لقدرة على طرح السؤال بشكل
واضح ومحدد، فتستجد لحلول متمول يدك. نداه بطرح السؤال
البسيط الذي يتمكن الآخرون من فهمه... معظم أسئلة دافنسي
كانت تصدم الآخرين بسبب طعنها، كمثال "لماذا السماء هي زرقاء
اللون؟".

لا عيب إن صرحت أسئلته حرفاء "لماذا يحس الأمير مطبور

في البدء، كان
هناك ساؤل حول
كيميائية تركيب أية
ألة، إنما، ويتأثير
من أرحميه من
تحول التساؤل حول
المبادئ الأساسية
للديناميكية همار
السؤال عن الروح
العيسوم، عمر
الأرض وتسطسور
الإنسان.
كبيسك كلارك عن
ليونارد دافنشي

البحث عن ظواهر الطبيعة، صفة مميزة لليوباردو دافيتشي. حين صمم السلم اللويزي لقلعة بلوا Bios للملك الفرنسي. وإنما هو استوحاه من شكل صدقات المحار التي سبق له وجدها عن الشواطئ الشمالية الإيطالية عند سبوت وحين صمم الأنايب الموسيقية، فقد استوحاه من حنجرة الإنسان. كما رسمها في مكرته... ومؤخراً جاء بعده الكسندر غراهام ليحمل من سمعة الهاتف نظيه الأذن... وكذلك فعل كثيرون من المخترعين بعده، فقد استوحوا الطبيعة لوضع التصميم لأشكال اختراعاتهم..

عاريذ... لماذا يشكل هذا مشكلة؟... هل هذه القضية؟ لماذا تتصرف بهذه الطريقة وليس بتلك؟. الهدف من هذه التساؤلات هو أن تطرح أسئلة لم تلمح من قبل..

دؤن هي مفكرتك سؤالاً يثير اهتمامك إن علبى المستوى لشخصي أو لعملي ومن ثم تسأل: ماذا؟. متى؟... من؟... كيف؟.. أين؟ ولماذا؟...

ما هي المشكلة؟ هل تؤثر أفكارى المسبقة، أو أحكامى المسبقة، على إدراكى للأمور؟ هل ستمتع المشكلة، حتى ولو تجاهلتها؟ هل هناك احتمالات وجودها؟ حتى ولو كنت لا أتوقع ذلك؟ هل حل مشكلة ما، قد يتسبب بخلق مشاكل أخرى؟

متى بدأت؟ هل حدثت؟ أم لم تحدث؟ هل تتأثر بما قد تسبب؟ هل يجب حلها؟

من يهتم بها؟... من سببها؟... هل هي دائمة؟ هل بمقدوره لمساعدة على إيجاد حل؟

كيف حدثت؟ هل يمكنني الحصول على معلومات إضافية؟ هل أظن إليها من زاوية غير مألوفة؟ هل ستتغير؟ هل سأعرف أنها حلت؟

أين حدثت؟ هل بدأت؟

لماذا هي مهمة؟... هل بدأت؟ من ستستمر؟ تسأل: لماذا؟... لماذا؟... لماذا؟... حتى تتمكن من الوصول إلى صلب الموضوع ولب المشكلة.

الفضول واستمرارية التعلم

أدرك ليوناردو أهمية استمرارية التعلم. «تماماً كالحديد سيصدأ إن لم يستعمل. وتتعمق المياه الراكدة، هكذا عمولنا ستصبح حامدة، إن لم نسير في شحجها» لم يكتف دافنشي من التساؤل ولم يتوقف عن طلب المزيد من المعرفة... هذه هي نفسه

الفضول والمشاريع العملية

معظم أفكار المشاريع العملية تبدأ بالسؤال «ماذا لو...؟» إن مئات الملايين الدولارات التي استثمرت في ودي السيليكون لم تستثمر عبثاً، بل نتيجة التساؤل «ماذا لو...؟». بدأت الحكمة مع التفكير بكيفية بيع المنتجات. ونتيجة السؤال «ماذا لو جعلنا المستهلكين يقبلون على الشراء...؟» ماذا لو...؟ سؤال بسيط، لكنه يحرك تطلعاتك... فكر بأية سلعة أو خدمة، ترغب في طرحها للأسواق وأنت تتساءل ماذا لو... أنزلتها بكميات كبيرة أو قليلة؟ ماذا لو كانت بحصة الثمن أو ممتدلة؟ ماذا لو كان شكلها على شكل كذا وكذا؟ ماذا لو استمر العمل لمدة أربع وعشرين ساعة؟... ماذا لو غيرت اسمها؟... ماذا لو ضاعفت الثمن؟... أو ماذا لو تمكنت من جعل المستهلكين يقبلون على شرائها؟ أسعد الناس في هذا العالم، هم الذين يشاءون «ماذا لو تمكنت من إيجاد السبل التي تساعدني على إتمام ما أحب أن أفعله؟»

الطامحة، وهي ذات البصيرة التي سنشجعك على قراءة هذا الكتاب، وبالرغم من أنه قد يكون من غير العملي، بالنسبة للكثيرين من أن يمتلك المعرفة الشاملة فإننا نحاولنا اكتساب أكبر قدر ممكن من المعرفة نكون قد اقتربنا من ليوناردو دافنشي من خلال اتباع أسلوبه.

خلال العشرين سنة الماضية سألت آلاف الناس مد يد يرغبون أن يتعلموا، إذ سمح بهم الحياة بذلك. وجاءت الاحوة متنوعة، لكن هناك قاسماً مشتركاً بينها، أحب أن تعلم العرف على آلة موسيقية لغة جديدة (تعلم ليوناردو اللاتينية وهو في الثانية والأربعين من عمره)، أن ألعب التنس والعولف ومن الرسم التمثيل والغناء وكتابة لشعر والروايات ومن لرقص ورياضة اليوغا، إضافة إلى أشياء كثيرة غير هذه التي ذكرت، اعتبرت أن أحلام هؤلاء هي مجرد هوايات، وكشفت أن أولئك الذين يحاولون تحقيق

همه لأحلام، يعيشون حياة أسعد من غيرهم كثير.

على مدى سنوات. كنت أشجع الكثيرين على البدء في تحقيق أمانيهم... وخلال هذه السنوات أيضاً. كنت أناقش أعداء المترددين عن البدء في التمتع! لأثبت عدم صوابية هذه الأعداء. فحين كان أحدهم يقول «لن أكون ناجحاً كفاية»، كنت أحبيه بأن ليوناردو دافنشي نفسه لم يكن مقتنعاً، بأنه سيكون ناجحاً كما يجب. وحين كان يقول أحدهم «إنني جد مشغول مع زوجتي وأولادي» كنت أقترح عليه إشراكهم معه. وحين كان يدعي أحدهم أن تحقيق أمانيه يتطلب مالاً غير متوفر لديه، كنت أحثه على البدء في اقتطاع مبلغ معين من راتبه الشهري بخصم لهدف الغاية. وحين كان يدعي أحدهم أن لا وقت لديه. وأنه سيفعل ذلك حيث يجد وقتاً، كنت أقول إن الحياة تنتهي أما العمل فلا ينتهي. لذا، لا بد من إيجاد الوقت لتحقيق هذه الأماني... أما حين يقول أحدهم «إنني تقدمت في السن، كان عليّ فعل ذلك حين كنت فتياً كنت أذكره، أنه لم يفت لأوان بعد، وأن قدرتنا على اكتساب المعرفة، تنمو كلما سمينا رغبتنا في اكتساب المعرفة»



اجعل هواياتك حقيقة ملموسة

دوّن على مفكرتك اسطر تيجية كيمية تحقيق أمانيك. إبدأ، منذ الآن... دوّن أمانيك.... اختر واحدة منها وتساءل.

- ماذا سأستفيد لو فعلت هذا؟

- ما هي أهدافي؟

- ما هي المصادر أو الموارد التي قد أحتاج إليها؟

- أين أحد الأستاد الأفضل؟

- كم من الوقت علي تخصيصه لهذه لغاية؟

- ما هي العوائق التي علي أن أنخطأها؟

الفضول والأبناء

كيف يمكنك جعل أبنائك فضوليين، محبي كسب المعرفة، مثل ليوناردو؟ كل ما عليك فعله أن تستعيد أيام كنت طفلاً. دع أبنائك يسعرون دوزك، حاول أن تكون صبوراً معهم، متفهماً لتساؤلاتهم، وستكتشف مدى طاقتهم وقدرتهم على التعلم. حتى أنت يمكنك الاستفادة من تساؤلاتهم. حاول أن تجعلهم يشعرون «مادا، متى، من، كيف وأين ولماذا؟» بهدف إيجاد حلول لما يجابهم من معضلات، اختر شخصية مميزة، وناقش معهم حياة هذه الشخصية، وأسباب تفردها ولماذا تميزت عن غيرها وبماذا؟، اقترح عليك اختيار ليوناردو دافنشي، ماذا شك سيتعلمون منه الكثير. شعع أطفالك على التساؤل. ونحن نمودون إلى البيت إسانهم «عما تسألتم اليوم في المدرسة؟ ما هي الأسئلة التي طرحتموها على الأستاذة؟».

- معظم لذين أعرفهم، وحدوا أجوبة لثل هذه التساؤلات فكيف أسمعهم من خبراتهم؟

من المسهل جداً، أن تحمل هوايتك المفصلة جزءاً من حياتك اليومية. ولكن لأهم، هو أن تكون هذه الهواية، حافظاً لك على العطاء... إبحث عن أستاذ تاحج، أو عن مدرب... ضع جدولاً لعشر ساعات للتعلم أو التدريب، وادفع بدل أتعاب الأستاذ أو المدرب سنفاً، حتى لا تحد، فيما بعد، عدراً للتوقف عن المتابعة، واعلم، أنه من خلال مشاركتك الدؤوبة، ستشعر أن تغييراً مهماً طرأ على حياتك عملياً وبيئياً. ستشعر بالمعادة القصوى كما يقول جوزف كامبل.

تعلم لغة جديدة

إن تعلم لغة جديدة، تعني تنمية قدراتك المعرفية و ثقافتية. وبمقدورك، كما فعل ليوناردو دافنشي أن تتعلم لغة جديدة، بغض النظر، عن المرحلة العمرية التي أنت فيها. كلما نعلم أن الأطفال، هم الأسرع في تعلم اللغات، بإمكان الطفل، تعلم ثلاث لغات دفعة واحدة دون عناء يذكر، ولكن حتى أنت يمكنك كراشد وبالع، أن تفعل ذلك، وبذات السهولة، المهم توفر الرغبة والإرادة.

ننقل إليك ستتعلم الإيطالية فريك بعض ما يساعدك،

- كن على ثقة أنك ستتعلم هي أخطاء كثيرة، لعوباً وإملائياً

حاول القيام بالتمرين التالي: قل، اللمة لجبيلة، صوت عالٍ، أعد قولها مرات عدة، واثبه إلى محارج الحروف، استبه من أين يخرج كل حرف. ثم قل انجملة داتها بلغة ثانية، وكرر النص مع الإنشاه إلى مخارج الحروف... ذلك لأن لكل لغة تصويماً بخفف عنه هي اللغات الأخرى

كالطفل تماماً، ولكن يوماً بعد يوم ستتحفي كل هذه الأخطاء.
- هل لاحظت أن الأملال، كثيراً، ما يرددون كلمة معينة أو جملة
ما، لمرات عدة، يعمل مثلهم دون اهتمام برد فعل الآخرين.
- إبدأ، إن كان معكاً باتباع منهج مكثف .. تماماً كالصاروخ
الذي هو بحاجة لطاقة الدافعة كي ينطلق إلى الفضاء... وسعد
بنفسك منعمساً في التعلم، وستجد أيضاً، أن انتباهك متيفظ، وأن
دماغك بدأ يعمل بعبورية زائدة

كان كثير
الإهتمام
بالأشياء التي
تفهم،
البروفيسور
موريس فيلبرن

- إن لم تتمكن من إيجاد المكان المناسب لاتباع المنهج المكثف،
حاول جاهداً، الإختلاط بالذين يتحدثون الإيطالية، من خلال
الجلوس في مصاهيهم، الإصغاء إلى الأفلام المأطمة باللغة
الإيطالية، أو بعض الأغاني.

- تعلم الكلمات والجمل التي قد تستفيد منها في تعاطيك مع
آخرين مثل «أين توجد محطة القطارات؟»، «هذا هو جواز
سصري؟». ومن ثم انقل إلى تعلم الكلمات المتعلقة بالأدب والمون.
- إشتري قاموساً من لغتك الأم إلى الإيطالية وبالعكس

- الأهم من هذا كله، هو أنه حين ترغب التكلم باللغة الإيطالية
الآن تفكر بفتك الأم، بل اعتبر نفسك إيطالياً، وهكذا ستجد نفسك
تتكلم بلطفة، ولا تهتم للأخطاء...

لتكن لك مفرداتك

هناك طريقة أخرى للإستمرار في التعلم واكتساب المعرفة،
هي اختيار المفردات القوية الخاصة في العديد من مخطوطاته،
دون ليوناردو كلمات، عنت له شيئاً. سقها وفق هواه، تحت عنوان
مفردات جديدة، تعابير والفاظ غريبة.

يحدى هذه اللوائح، تحتوي على:

- شاق ومضن - صموية - ألم.

- الأنبياء... نسبة إلى حبال الألب اشاهقة.



- أرشعندريت (رئيس دير) قائد مجموعة.

صنع، هي لوائحه، ما يقارب التسعة آلاف كلمة ووصح تعليقاته عليها. مارحاً بين اعتزازه بنفسه، وإنسانيته.

«علي ألا أتذمر من عدم همي للأشياء. بل من افتقاري لمعرفة الكلمات التي تسعدني في التعبير عن أفكارى».

إنه تمرين بسيط، لكنه ينمي حب المعرفة. كلما اكتشفت كلمة غريبة، أو تعبيراً غير مأثوف، دونه في مفكرتك. ومن ثم إبحث عن معناه، واقتنص الفرصة المناسبة لاستعمال هذه الكلمة أو ذلك التعبير، إما في كتاباتك أو في أحاديثك مع الآخرين.

وماذا عن تفكيرك العاطفي؟

بضعة إلى اهتمامه بالمردات واللغات الذي نحى هي تعلمه اللغة اللاتينية، بعد تجاوزه الأربعين، اهتم ليوناردو بتنمية إحساسه الإنساني ودراكه العاطفي، فدفعه حب المعرفة - الفضول - إلى الإهتمام بدراسة الإنسان، كما اهتم بدراسة الأحصنة والطيور والياء و لصوء. فكتب «إنه لن نعم الله عني أنه أعطاني القدرة، على فهم سيكولوجية تصرف الإنسان كما أفهم شريح حسده المادي». إن اهتمامه العميق بفهم الإنسان من كل جوانبه، سمح له أن يعطي النوحة، جديلاً سحرياً. لذا فهو ينصح «حين تكون في برهة، راقب الآخرين راقب تصرفاتهم وانفعالاتهم وهم يتحدثون. أو يسرون، أو يضحكون أو يتشاجرون رقب كل شيء بدقة، وحاول الدخول إلى داوتهم. ودون ملاحظاتك على مفكرتك التي يجب أن تكون دائماً في جييب.



إن دقة الملاحظة عند ليوناردو، سمحت له بإدراك أهمية التواصل مع الآخرين، ووظف دكاءه الشخصي لمعرفة ذاته قبل معرفة الآخرين إضافة إلى تعمقه في التأمل، نمت ليوناردو معرفته الذاتية عبر البحث عن المعلومات في كل مكان. - ووصفنا «أن تكون منشوقين لسماع آراء الآخرين».

كذلك بإمكانك تقوية فصولك، وتعميق معرفتك لذاتك، من خلال طرح الأسئلة على زوجتك وأولادك وأصدقائك ورفائلك، ملائكتك في العمل وحتى رئيسك المباشر. كن مباشراً في سؤالك وراسعاً.

- ما هي نقطة ضعفي؟ ما هي عيوي؟

- ما هي نقطة قوتي؟ ما هي صفاتي؟

- ماذا بإمكانني أن أفعل لأكون أكثر تأثيراً. أكثر قدرة على

مساعدة؟

كل ما عليك هو الإصغاء للأخوية التي ستلقاها على تساؤلئك بانتباه كلي، حتى ولم تكن هي التي ترغب بسماعها أو تتوقعها... لا تحاول الدخول في نقاش مع اذين أبدوا رأيهم فيك، كل ما عليك هو الإصغاء، وتدوين أجوبتهم في مفكرتك للعودة إليها لاحقاً، والتفكير فيها.

البرهنة والإثبات

النزعة لاختبار المعرفة من خلال الاختبار
والمثابرة وإرادة التعلم من الأخطاء

تذكر أفضل أستاذ تتلمذت على يده ما لدى يحيى أستاذاً معيناً أفضل من غيره؟ إنها القدرة على مساعدة التلميذ ليتعلم نفسه بنفسه. الأستاذ الأفضل، هو الذي يدرك أن الحيرة هي مصدر الحكمة ومبدأ الإثبات هو المفتاح للحصول على حبرائك.

اكتسب ليوناردو معظم خبراته، حين كان يعمل في محترف الرسام و لنحات أندريا ديل فيروتشي الذي وصفه سيرج براملي، كتب سيرة حياة ليوناردو دافنتشي بأنه «الفنان النادر لوجوده» تعلم التلميذ من أستاذه، اعتمد لخبره ولتجربة أكثر من نظريات، تعلم كيفية تحوير الفماش الخاص بالرسم والألوان، يعرف إلى قواعد اسطوره يعرف إلى أسرار تقنيات النحت واستعمال ليونر، كان مدفوعاً للتعلم من خلال الملاحظة المباشرة، لتكوين لنحات وشريح الحيوس والإنسان هكذا كبر وكبر معه نروعه للمعرفة العملية

التوجه العملي عند ليوناردو، هو نتيجة الدكاء الذي كن يتمتع به، وتلبية لرغبته في كسب المعرفة.. ولا ننسى أن استملايته في التفكير جعلته يشك في الكثير من النظريات و لمبادئ التي كانت سائدة في أيامه، وتعتبر بمثابة مسلمات لا حصر حولها، في الجيولوجيا، على سبيل المثال، عارض ليوناردو النظرية القائلة إن هذه الأحافير والمتحجرات الموجودة على قمم جبال لومباردي هي من بقايا الطوفان التوراتي، لم يقل هذا، لمجرد الإعتقاد، بل استند إلى تفكيره المنطقي لعلاني الرقص لكل الإفتراصات التقيفية حتى يوصل إلى القول «إن هكذا آراء ونظريات، لا يمكن أن يتقبلها أي عقل واعي، لا يؤمن، لا بالإثبات الدافعة».

ودعماً لنظرياته الجديدة، قام ليوناردو بالتسلق إلى أعالي جبال لومباردي، ليرى الأحافير واستحضرات بيده ويلتقطها بيده، ويحضرها لتحليل، هذا جيولوجياً، أما بالنسبة لعلم التشريح، فقد أقدم على تشريح ما لا يقل عن ثلاثين جثة بشرية، وعدم لا يُحصى لجثث حيوانية، في عملية تحرر للمعاهيم التي كانت سائدة ومُسلماً بها، فكتب يقول: «قد ينبري كنيرون لإلقاء اللوم علي، ز عمين أن براهيني ومقولاتي، تتناقض مع، ما سبق وقيل من قبل رجال محترفين ينو، نظريتهم، على أساس نظري فقط وليس على أساس الإختبارات، دون الأخذ بعين الإعتبار، أن ما أقوله، مبني على التجربة الداية والإخبار لعمي».

أقصى ليوناردو دافنتشي حياته، يبحث عن الحمية العلمية لتساؤلاته المقلقة، عن حقيقة

من خلال الخبرات والتجارب العلمية الحية، وليس من خلال قراءة ما كتبه الآخرون، ولهذا كتب يقول: «بالنسبة لي، كل هذه العلوم، جوفاء لا معنى لها، تشوبها الأخطاء لأنها غير مبينة على انخربات والتجارب التي هي أم الحقيقة. فالخبرة هي الأساس، هي التي تبدأ أو تنتهي بالحواس الخمس، أو بالأحرى باستعمال هذه الحواس».

تتجلى عبقرية ليوناردو في استقلاليته الفكرية. لذا: «ليس من الضروري أبداً، أن يقلد أحد الآخر، ولا أعثر حفيد الطبيعة وليس ابنها... من أراد الاستفادة من كرم الطبيعة، فعليه التعامل معها مباشرة. وليس من خلال أي شيء أو عبر أي أحد. تكمن عظمة ليوناردو في رفضه تقليد الآخرين، واعتمده الشك طريقاً إلى الحقيقة. وتكمن عظمتة أيضاً، وبصورة أبرز في أنه لم يعمل بما قال به وليام منشتستر «لقد بتنا نعرف كل شيء».

إضافة إلى كونه من المفكرين الجديين في عصره، كان ليوناردو واحداً من المفكرين الأقل عموضاً، لذين رفضوا تصديق الكيمياء الكاذبة والتجسيم حتى أنه تمنى «لو يقضى على جميع المنجمين».

رغم انتقاده للمفاهيم المتبعة في التعليم، فهو أقدم على تعلم اللغة اللاتينية وهو في الرابعة والأربعين من عمره، من أجل اكتساب معرفة اللسان سيقوه، كذلك، هتم ليوناردو بمكتبته التي حوت، الكتاب المقدس وديوجين وأوتيد ودانتي وبيرك وفيشينو وأبحاثاً عن الزرعة وعلم التشريح والرياضيات والمطب والشؤون الحربية. فلا عجب إذاً، إن قال إدوارد ماك كيردي عنه «كان شغوفاً في دراسة مؤلفات الكلاسيكيين، والعصور الوسطى، التي تتحدث عن أي موضوع يثير اهتمامه».

كان ليوناردو ذا عقل نير مثله مثل برامانتي ماكيافيللي، لوقا باتشيليو، وميرك أنطونيو ديلا توري. اعتبر أعمال الآخرين وكأنها «اختصار بالواسطة، وأنها قد تضبد في مسيرته لإعناء معرفته

رأى ليوناردو، أن المفاهيم السابقة والأحكام الشعرية تحد من تطور العلوم وأن التعلم من خلال التجارب، يعني التعلم من الأخطاء. فكتب يقول «الحررة لا تخطئ»، إما هي تصور تلك التي تخطئ».

ورغم أنه يسر عبقرية كل الأزمان، فقد وقع ليوناردو في أخطاء هائلة عدة. أهمها هي استعمال الألوان التي رسم فيها «معركة أنغياري والعشاء السري» إضافة إلى محاولته لفاشلة في تحويل مجرى نهر أرنو. بناءً لطلب سيد فلورنسا، إنها محاولة كادت أن تحدث كارثة، وكذلك هي الطائفة التي لم تربع عن الأرض، إضافة إلى تصميم مطبخ آل سفورزا الذي كان مقترحاً أن يلي متطلبات مايتي مدعو بشكل آلي...

وعم الأخطاء والفشل لم يتوقف ليوناردو عن التعلم عن الإبداع، عن إحراء التجارب.

كان محباً ومناشراً على اكتساب معارف جديدة، كان كهرقس، لا يعرف للتراجع معنى، بل دائماً لتطلع إلى الأمام. إلى جانب أحد رسوماته كتب يقول «لن أتخلى عن قلبي». وفي مكان آخر كتب يقول «العقبات لن تثبتي» و «بالمثابرة يمكن تحطيم جميع العقبات».

كتب مارتن كمت، في كتابه، «ليوناردو دافنشي» «ما من شك في أن ليوناردو، عرف كيف يسلك الطريق الصحيح الذي يوصله إلى هدفه .. لقد سلك طريق الإحتبار والتجربة».

الإثبات وأنت

لميره لأساسية بعصر النهضة، تمثل في التحول من الإفتراضات، لأساسية، الأحكام المسبقة، و لمعتقدات القديمة.

لقد أراد ليوناردو، تحدي جميع المفاهيم السائدة في العلم آنذاك من خلال تطبيق مبدأ الإثبات، لقد تأكد أنه أن ما من أحد يتمكن من تحدي الآخرين، إلا بعد أن يتمكن من تحدي ذاته، «بل أهم عذاب هو ذلك الناتج عن آرائنا ومفاهيمنا». لذا، فإن كنا سنتصرف كليوناردو، ما علينا، إلا وضع مفاهيمنا وآرائنا وافتراضاتنا على المحك وبخضاعها للتجربة.

هل أنت مقتنع بآرائك؟ .. وهل آراؤك ومعتقداتك هي فعلاً آراؤك أنت أو معتقداتك؟ الإحتبار التالي وضع لمساعدتك في التعرف إلى ذاتك، وتقييم مدى استقلاليتك. هل أنت مفكر مستقل؟ ... متى تحديث معتقداتك؟ ... فيما أحسست وشعرتك؟

فكر في أصدقائك وزملائك، وحاول أن تعرف، ما هي المصادر التي يستندون عليها تكوين آرائهم ومعتقداتهم؟ من هو المفكر المستقل الذي تعرفه؟ ... ما الذي يجعل هذا الإنسان معبراً؟

فكر، ولو للحظة بطريقة التي نعمت حلاها، هل اكتسبت المعرفة من خلال نجاحاتك أو فشلك من لحظات السعادة أو الحزن؟ كلنا نعرف، أن الأحكام الصائبة هي التي تستند إلى التجربة وهي لوقت ذاته نعرف أنه بمقدورنا اكتساب التجربة من خلال الأحكام الخاطئة. والأهم من تعلمت من أخطائك؟

الإثبات، تقييم ذاتي

- * إنني على استعداد للإعتراف بأخطائي.
- * حتى أصدقائي المقربون، يدركون أنني على استعداد للإعتراف بأخطائي.
- * إنني أتعلم من أخطائي، وبأدراك ما أكرر الخطأ ذاته ثاسة.
- * إنني أبحث عن الحكمة والمسؤولية
- * إنني قادر على إعلان معتقداتي الأساسية، والأسباب التي جعلتني أؤمن بها.
- * أغير معتقداتي، نتيجة للتجارب الحسية التي تثبت عدم صوابتها.
- * إنني أتحدى المعتقدات،
- * أنظر إلى المحنة، على أنها فرصة لإثبات وجودي.
- * أؤثر أحياناً بالحرافات
- * بعد الأخذ بعين الإعتبار، أفكاراً جديدة، أيقول أصدقائي وزملائي إنني:
- أ - مجرم - مذنب.
- ب - ساحر، منغلق الأفكار.
- ج - كثير الشكوك، منفتح الأفكار



الإثبات؛ تطبيقات واختبارات

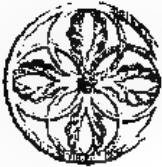
إن نمضية ساعة من الوقت، وأنت تراحح تساؤلاتك لتالية، قد تحملك تتأكد من تأثير، الخبرات، على توجهاتك الحياتية ونصرتك، ما هي التجربة، الأكثر تأثيراً على حياتك؟ فكر بذلك، سبع أو عشر دقائق، ومن ثم دُون على مفكرتك، سبع تجارب مرت بها، وأثرت على حياتك. دُون بإيجاز ما تعلمته من هذه التجارب.

والآن، فكر لدقائق عدة، بكيفية تحويل ما تعلمته إلى عمل وفعل هي حياتك اليومية

عُد قراءة ما دُونت على مفكرتك أعد قراءة التجارب البارزة التي مرتت بها، وتساءل: أيها كانت أكثر تأثيراً؟ هذا أمر سهل للبعض، لكنه ليس كذلك بالنسبة للبعض الآخر.

من ثم، أمضِ بضعة دقائق وأنت تسائل نفسك كيف أثرت تلك لتجربة على «توجهاتك وأحكامك على الأشياء؟» دُون ذلك باختصار كلي، بجملة أو ثنتين ليس أكثر شرط أن يكون ما دُونت يوضح بجلاء، تأثير تلك التجربة على نظرك للعالم.

أخيراً... تساءل، هل بمقدوري التفكير مجدداً بالنتائج السابقة؟ تجنب الإجابة سريعاً. دع هذا السؤال يتردد في عقلك وقلبك لهنهات، دعه يخمر.



تفحص معتقداتك ومصادرها

كثيرون منا، لا يهتمون بالمصادر التي نتمدها كأساس لمعلوماتنا، نترك أن لدينا آراء وتحمينات ومعتقدات، حول مواضيع متنوعة؛ الإنسان، والطبيعة والسياسة والمجموعات الإثنية والحضيفة العلمية والجنس والدين والطب ومعنى الحياة والفض والرواج والأبوة والتاريخ وإلى ما هنالك من مواضيع تهتم الجنس البشري، ولكن هل تعرف كيف توصلت إلى تلك المعتقدات؟ أو أين وجدت المعلومات التي عيها بنيت ما نعتقد؟

باحتر ثلاثة من المواضيع السابقة الطبيعة البشرية والسياسة والفن، على سبيل المثال، دون هي مفكرتك ثلاثة آراء، أفكار، أو تخمينات أو معتقدات، عن كل موضوع اخترته.

الطبيعة البشرية

أعتقد أن البشر جميعهم جيّدون
أعتقد أن عامل الوراثة يلعب دوراً في تحديد تصرفات أي واحد منا.

إنه لأمر طبيعي أن نقوم التغيير.

بعد ذلك تسأل:

- كيف كونت هذه الفكرة؟

- إلى أي مدى أنا مؤمن بها؟

- لماذا أستمّر في تبنيها؟

- ما الذي يحملني أغير معتقداتي؟

- أي من معتقداتي هي الأكثر تعبيراً عن مشاعري؟

ومن ثم فكمّ بالمصادر التي استقيت منها معلوماتك أو ساهمت في تكوينها؟

- الإعلام والكتب والإنترنت والتلاميذ والإذاعة والصحف والمجلات.

- الناس والعائلة والمعلمون والأطباء والمتدربون والقادة وروّساء العمل، الأصدقاء والزملاء.

- من تجربتك الخاصة.

ما هو المعيار الذي تعتمد عليه للتأكد من صحة المعلومة التي تستقيها؟
هل معظم أفكارك، مستقاة من الكتب؟ أو أنك تتأثر بالعائلة مبدئياً؟
إلى أي مدى تصدق ما تقرأه في الصحف أو تشاهده على التلفزيون؟
حاول أن تحدد، من خلال التفكير المثلّي، مصادر معلوماتك الرئيسية، وأسس معتقداتك وآرائك. حاول أن تعرف، إذا كنت تعتقد بشيء ما دون إخضاعه لتجربة. هل لديك طريقة يمكنك من وضع معتقداتك على محك التجربة؟



ثلاث وجهات نظر

دُون في مفكرتك، ملاحظة عن معتقد. أثر فيك، وأشعل
مشاعرك

حين تحدثنا عن الفضول وحسد المعرفة، رأيت ليوناردو، يبحث عن
المعرفة الهائلة، أقدم على تشريع ما لا يمل عن ثلاثين جنة بشرية
وقيم إحدى لوحاته، لقد فعل ذلك من خلال النظر إلى موضوعه من
زوايا مختلفة. إفعل كذلك، وأنت تعيد النظر في معتقدك وأرائك.
تماماً كما فعل السيد، حين نظر إلى لوحته معكوسة على مرآة، حاول
جاهداً، أن يعارض معتقداتك وأرائك.

كذلك أقدم ليوناردو، على النظر إلى لوحاته من مسافة بعيدة،
حاول أن نرّج معتقداتك وكأنها ليست معتقداتك، متسائلاً: هل كانت
لتتغير لو كتب أعيش في بلاد أخرى، أو أنني إلى ديانة غير ديانتني،
أو كنت من عرق آخر، أو من بيئة اقتصادية أو ثقافية أخرى...؟

أخيراً، يبحث عن أصدقائك، أو معارفك الذين تعتقد، أنهم
يخالفونك الرأي، ناقش الأمر معهم، في محاولة لرؤية الأمر من وجهة
نظر أخرى



تعلم ألا تفكر تجارياً

وأنت تقرأ هذا الكتاب، هناك آلاف يناقشون مبرانية الدعايات
والإعلانات، التي من شأنها التأثير على قيمك، وعاداتك وتصرفاتك
اليومية وحتى تكون حراً هي اختيارك، وهادراً على مواجهة هذه
الهجمة الشرسة، حاول اتباع خطة لندفع عن النفس

- اشتر المحلة المفضلة لديك، وحلل تجرد، استراتيجي كل إعلان.

- اجعل ذات الشيء وأنت تشاهد لتتفزيون أو تستمع إلى الراديو.

- حدد أي إعلان يؤثر فيك أكثر من غيره ولماذا؟

- هبما لو كنت ما تزال طملاً هما هو تأثير هذه الإعلانات؟

- اختر ثلاثة إعلانات تكثرها الأفضل بين لتي شاهدها، وحدد

لماذا، اعتبرتها هكذا

- حدد عشرة أشياء اشتريتها خلال الأشهر القليلة السابقة، ومثل

نفسك، إلى أي مدى تأثرت بالإعلان قبل شرائها.

- حاول الإستغراق في لتفكير حول «دور الإعلان في تكوين معتقداتي، أو رؤيتي للأشياء».

يعتمد الإعلان الذكي، على إظهار حرية المستهلك في اختيار السلعة المعلن عنها، كالسيارة الرباعية أدهم والسيجار الغالي الثمن و«رداء الجينز المميز... دُون في مفكرتك أمثلة من تلك الإعلانات.

- رجل المارليورو وميدة فيرجينا التحيلة الجسد

- مطاعم لوحيات التي تزداد قروعا يوماً بعد يوم وكيف نفرلح لتناول وجباتها.

تعلم من الأخطاء والمصائب

كتشف ردة فعلك تجاه الأخطاء من خلال التمعن في الأسئلة التالية، ودون ردة فعلك في مفكرتك.

- ماذا تعلمت في المدرسة عن ارتكاب الأخطاء؟

- ماذا علمك أبوك عن ارتكاب الأخطاء؟

- ما هو أشح خطأ ارتكبته في حياتك؟

- ماذا تعلمت منه؟

- أي خطأ كررته؟

أي شهور بالخوف يفتانك من ارتكاب الأخطاء، إن هي حياتك اليومية، أو العملية، أو في المنزل؟

- هل أنت مهال لإرتكاب الأخطاء عن قصد أو عن غير قصد؟

ركز تفكيرك حول هذا الموضوع، ثم تساءل «كيف ستكون حالتي، فيما لو كنت لا أخشى ارتكاب الأخطاء؟».

ارتكب ليوناردو أخطاء عدة، وأخطاء جسيمة في بحثه عن الحقيقة والجمال، لقد أصدر اتهامات باطله. وقدل بنظريات لم يتأكد من صحتها، لكن هذا لم يثته عن متابعة البحث، ولا عن الإعراف بأخطائه. لم ييأس، ولم يترجع، بل استمر في عمله ولهذا كب يقول

- ما تركت قلبي ولا تخليت عنه.

- لم أترجع عند مواجهة العوائق.



كل العوائق تذلل، من خلال التصدي لها بعزم وشات.

«سأنايغ طريقي. . سأكمل.

«ما نعبت يوماً من العمل المصيد.

كن على ثقة

يبين الدكتور مارتن سيليجمان Selgman وكثيرون غيره، أن أساس النجاح في العمل، وفي الحياة، هو هي مواجهة الشدائد والقلق بهرونة، بالتفكير العميق، وبالإحساس الإنساني. أصدقائك يستفيدون من تجربتك الحياتية، أنت أيضاً يمكنك أن تكون مرناً. من خلال خلق إيجابيتك. أو قل من خلال التعامل بإيجابية مع الآخرين وفي مواجهة الشدائد. دؤن في مفكرتك، موقفاً إيجابياً واحداً، على الأقل، للاستفادة منه في تعاملك مع التحديات الكبيرة.

كثيرون هم الذين يثبتون إيجابيتهم من خلال استمالتهم الحمل التي تبدأ بـ «أنا أكون»، مثل «إني صبور مع نفسي، أو «إني أصبح أكثر صبراً مع نفسي» يمكنك، استغلال إجابيتك للعمل بحدية. والإختبارات لتالية تبين كيف يمكنك ذلك.

ردد «إني صبور مع نفسي» ولاحظ مدى استجابتك.

الآن، حاول بطريقة التالفة «أشعر أني صبور مع نفسي» لاحظ أيضاً مدى استجابتك. حين تتمكن من إخبار نفسك كيف تشمر أو تحسن، وليس كيف أنت ساعته تكون قادراً على استغلال إيجابيتك إلى أبعد مدى.

الإيجابيت التالفة، وصفتها بالتعاون مع صديقي الدكتور داييل شسترمان، لتلاص قلبك، ولتحدث تعبيرات جذرية.

العلاقات

أشعر برغبة للسماح للإنسان الآخر أن يدخل قلبي.

أشعر بالحيرة وأسأله ماذا علي أن أغير هي نفسي لمساعدته

شريكي؟

«أشعر بالفرق بين أبي وزوجي أو زوجي



- أقدر أمانة زوجتي أو صديقتي.

روحياً.

إن تواصلت مع السماويات (المسيح الأنا العليا، يوحنا، إلخ) هو من أفضليات حياتي.

- أشعر بحضور الألوهة في داخلي.

بقلبي، أشعر أن الألوهة تغير حياتي

- أقر وأعترف بأن نفسي بحاجة للتعليم من: (يمكنك تسمية شخص ما، أو تجربة).

مادياً

- أشعر بالمرق بين رغباتي واحتياجاتي.

- أشعر بالقلق من أن يبدل الوفر حياتي.

- أشعر بالرغبة في أن أكون موفوراً.

- أشعر أنني أستحق أن أكون موفوراً.

أقر وأعترف أنني موفور الحال

التعلم

- يفاجتني عقلي بما يبدع.

- أقر بقدرتي على إدراك الأمور.

- أشعر بالقلق، كيف (أحل هذه المشكلة، أو أعلم ذاك الموضوع).

- إنني لعل ثقة أن معلوماتي ستكون بين يدي، حين أحتاج إليها.

مهنياً

- أشعر بأني أستحق الإنتماء إلى العالم.

- أشعر أنني على تواصل مع قوتي الداخلية، في حين يكون

الآخرون يراقبون عملي

- أشعر بالقلق حول كيفية إعلان أهدافي الذاتية للعالم.

- أشعر برغبة إعلان أهدافي الذاتية للعالم

لذة الحياة



- أشعر بالمرح الذي، وأنا في شتى الأوصاع.

- أشعر أنني أستحق السعادة

- أشعر بالمرح لسعادة الآخرين.

- فرحي وسعادتي يبعثان من ذاتي.

تحقيق الذات

- أثق بذاتي الداخلية.

- أسهر بحضور الألوهة في داخلي.

- أسمح لنفسي أن تتحسس مشاعري.

- أعترف بهشعري تجاه نفسي.



الإثبات والأباء

كيف بمقدورك مساعدة الآباء للإرتقاء بأنفسهم والتعلم من أخطائهم ومواجهة مفربات الحياة؟ سؤال يبدو بسيطاً، لكن الإجابة عليه، ليست بمثل بساطته. ما عليك إلا أن تبدأ بتعليمهم كيف يثقون بأنفسهم. الثقة بالنفس تمنح القدرة على العمل وتعتبر سر النجاح، والنجاح هي إنجاز الأعمال هو الطريق الصحيح لبناء الثقة بالنفس. إذن يمكنك، مساعدتهم على إنجاز ما يطلب منهم دون أخطاء، وهكذا تكون تساهم في جعلهم يثقون بأنفسهم.

لا شيء يساعد الأطفال على الوثوق بأنفسهم، مثل حب الأهل للامشروط، دع أطفالك يشعرون أنك تحبهم هكذا، أنك تحبهم هم وليس لأنهم لا يقومون في الأخطاء، أو ينحزون ما يطلب منهم. الحب للامشروط يقوي عزيمتهم، ويدفعهم للقيام بما يطلب منهم على أكمل وجه، عثر عن ثقتك بهم بالقول «إنكم قادرين على فعل ما تمكرون به، أو «إني أثق بكم» أو «أعزم أكم قادرون على إنجاز هذا العمل أو دالة».

دعهم يتعلمون من أخطائهم، ولا تجعل الخطأ سبباً للتقريع أو التأنيب، بل وسيلة للنعم منه... ناقش معهم ماذا وقعوا في لخطأ أو لماذا هشلوا في إتمام ما كن عليهم القيام به. هكذا تكون نمبر من احترامك لهم وعن حبك للامشروط.

تعلم من الذين لا يحتذى بهم

حدى أفضل الطرق للتعم من الأخطاء، هي أن تترك الآخرين يخطئون، إنه لأمر جيد أن يكون عندك مثال أعلى مثل ليوناردو دافنشي لتسعى إلى مناهسته ولكن بمقدورك أن تتعلم من المدرس لعاشل والأستاذ السيء في أن، إني أتذكر كيف كنت أجلس في عرفة التدريس وأستاذي لا يكف عن كدنته، ولا يصغي لتلميذ أحب أن يوجه له سؤالاً. كذلك كان هناك مدرس يسمى لاحتقار اللاعبين الذين يدرهم، لقد علماني ما لم يفعله، إني مدين للذين هم ليسوا قدوة، لأنهم ساعدوني على معرفة ما يجب علي فعله.

صع لائحة بثلاثة أسماء على الأقل، ارتكبوا أخطاء، عليك تجنبها. كيف بمقدورك التعلم من أخطائهم؟ عليك إدراك أن مثل هؤلاء قد يعطونك ما يعجز العظماء عن عطائه. فقد تدرك على الأقل المرق بين ما يجب أن تحذو حذوه، وبين ما عليك تجنبه.



الخبرة والعمل

كثيراً ما يعتمد كبار رجال الأعمال، على مشورهم المحليين الإقتصاديين، وإحاثيين وأكاديميين لإتخاذ القرارات ويهملون دور الخبرات والتجارب. مارك مالك كورمالك، مؤسس المجموعة العالمية للإدارة، ومؤلف كتاب «ما لا يعلمونك إياه في مدرسة إدارة الأعمال في هارفارد» يتحدث عن عجز التعليم الأكاديمي في تنمية روح الإبداع والخلق. «إن ماجستير في إدارة الأعمال قد يشكل حاجزاً في وجه الحصول على ماجستير في تجربة معظم حملة الماجستير في إدارة الأعمال هم أعياء بالقطرة. أو أنهم صحياناً أسبوت لتتبعهم، و نتيجة هي نوع من الفشل في تحقيق النجاحات الخارقة، وعدم القدرة على تقييم الأوضاع لأنهم لا يمتلكون المقدرة على ذلك».

أفضل القادة والمدرّس تعلمون، كما لنوباردو، أن الخبرة العملية هي قلب الحكمة.

الإحساس

الاستمرار في ترهيف الحس والتفكير الخاصة،
كوسيلة لاكتساب الخبرة.

النظر والسمع و للمس والدوق واسم. لو فكرت على طريقة ليوناردو لاعتبرت هذه، مماتيح أبواب لحبرات احبائية آمن داهشتي أن سر إثبات الشيء. كامن هي اجواس. وهي حاسة النظر حاصة «تعلم كيف ترى» أحد مبادئ ليوناردو وحجر الروية في أعمال ليوناردو لفتيه والعنمية.

في كتابه «المبسمون» تاريخ عبافرة الخيال» يعنون دابيال بوريستين، فصل الحديث عن ليوناردو دافشي بـ «سيد اعالم المرثي». سيادة داهشتي هذه، مستمدة من لتمازح بين «فتاحه» وعقله «الدائم التساؤل» وعصاده عن الحبرة الواقعية، كل معرفتها بها حدود في وحدة بصره. عند طفولته وهو يمضي وقته يتمتع برؤية الجمال الطبيعي لمروج توسكانا، ومن ثم جاء دور أستاذة فيروتشيو «العن الحقيقية» لينتهي عنده لرعية في الإعتماد على النظر. في «مخطوطته عن تحقيق الطيور». بصف ليوناردو أدق تفاصيل حركة الحناحن والريش أثناء السطبي يومها اعسر هذا الوصف صرباً من الحيال، إنما اليوم، وبعد استعمال التصوير السطبي، اعتبر وصفه هذا متداراً خاصاً به بأسلوب «ساحر» أخذ وصف ليوناردو قوة النظر، فعال من فمد نظره، فمد رؤيته لتكون وهو كمن. ما يزال قادراً على الحركة والتنفس لكنه متلف لرؤية الجمال.

إنه لا يمتلك العين التي تنظر إلى جمال العالم بأسره إنما سمده الفلك. إنها تساعد ونوحه جميع هنون العالم. إنها ترسل الرجال إلى كل أصقاع الكرة الأرضية. النظر يتحكم بجميع أقسام الرياضيات، ويحدد المسافة بين النجوم وحجمها. اكتشف العناصر والطبيعة. ومن خلال مراقبتنا للنجوم، صرنا قادرين على توقع ما قد يحدث. خلق الهندسة والرسم المنظوري، وأخيراً، الرسم أو الفن الإلهي.

حدة نظره، سمحت له، أن يجسد الأحاسيس البشرية عبر لوحاته. بالنسبة لليوناردو العين هي نافذة الروح. ولطالما أكد هذا القول «التقدم يعني أن إدراك الأشياء يساعدنا على احرام وتقدير ما تقدمه الطبيعة لنا».

يجعل النظر عند ليوناردو المرتبة الأولى، وهكذا يكون الرسم هو أعظم أنواع الفنون أما

السمع والموسيقى يحتلان المرتبة الثالثة من حيث الأهمية. كتب يقول «قد تكون الموسيقى شقيقة الرسم هي تعتمد على حاسة السمع التي هي الحاسة الثانية، الرسم هو أرفع مستوى من الموسيقى التي سرعان ما تختفي بعد ولادتها» «أبداً ليوناردو لم يكن هناك مسجلات ولا أشرطة تسجيل أو أقراص مدمجة ولا آلات تسجيل».

من يصدق ان مسافة
صغيرة قد تحتوي صورة
العالم كله
ليوناردو

من بين مواهبه المتعددة، كان ليوناردو موسيقياً لامعاً. وقد اكتسب شعبيته كموسيقي، من خلال عزفه على ألتي العلووت والقيثارة وإضافة إلى آلات موسيقية عدة. يعبرنا فاسري «لقد غنى وأمتع سامعيه من دون أي تحضير». ويوم قدم للملح لى لودفيكو سفورز أهداه قيثارة فضية على شكل رأس حصان. كن قد صنعها بنفسه. إضافة إلى التأليف الموسيقي، والعزف والفاء، كان يحب سماع لموسيقى وهو يرسم. كان السيد يعزف الموسيقى، تنعش الروح وتحبي لأحاسيس.

جعل حاستي النظر والسمع في أعلى درجت سلم الحواس، لكنه لم يقلل من احترام بقية الحواس، ودعا إلى تسميتها وحسن استعمالها. اهتم بارتداء الثياب الفاخرة، وجعل رائحة الزهور تملق في محترهه، ولم يكتف بهذا بل اهتم بفنون الطبخ والشؤون المطبخية.

الحواس الخمس هي مجلس
وزراء الروح
ليوناردو

أحزنه أن يرى بشرأ «ينظرون ولا يرون، يصنعون ولا يسمعون، يلمسون ولا يشعرون، يأكلون ولا يتذوقون، يتحركون دون اهتمام بأجسادهم، يتسمسون دون اهتمام بما يشمون من روائح، ويتكلمون ولا يفكرون».

هوله هذا، اعتبر ليوم، دعوة لتنمية الحواس الخمس وحثاً لنا للإستمرار في استعمال عقولنا واكتساب الخبرات.

الإحساس وأنت

تذكر أحمل شيء رأيت في حياتك، وأعذب صوت سمعته، أية لسة حنان مميزة، تذكر أشهى طبق تناولته، وتذكر كيف أثرت تجربتك مع إحدى الحواس، بغيرها؟

التساؤلات والنحارب هي هذا الفصل جد مسلية سوف تندوق الشوكولا والخمر، وتكتشف طرقاً جديدة، لتقدير الموسيقى والفن.

سوف تتعلم كيف تنمي حاسة اللمس، وكيف تضع عطراً خاصاً بك، كما فعل السيد.

وستتعرف على الإحساس المشترك المتزامن، على تعاون الأحاسيس، سر كبار العلماء والعلماء

إضافة إلى كون الحواس، هي الوسيلة الأمثل، للإحساس باللذة والآنم، فهي وسيلة الإدراك أيضاً حدة الذهن تعني الذكاء، وتلد الذهن يعني العباء. وكل هذه تدل على الإدراك الحسي لأشياء. ولكن في عصر رحمة السير، والآلات انبهاء، في عصر الهواتف المحمولة وما شابه، يصبح كل شيء أكثر سهولة، وكما قل ليوناردو «أن تنظر دون أن ترى». يتحدث سيرج بر ملي، كاتب سيره حياة دافنشي عن برنامج ليوناردو لتنمية الإدراك الحسي، وعن اتباع نظام تدريسي عملي، يوصل إلى الغاية المنشودة: فكتب يقول: «كما سعى لتقوية عضلاته، سعى لتقوية حواسه، من خلال تنمية قدراته على الملاحظة»، ومن قراءتنا ما كتبه في مذكرته، نعرف كيف حقق ليوناردو ذلك كيف أخضع عقله لتدريبات متنوعة. في هذا الفصل سترشدك إلى تقوية اليقظة الحسية ووحدة الذهن والإحساس باللذة في آن، وذلك من خلال تمارين التقويم الداتي التالية.

الإحساس : تقييم ذاتي : البصر

- * إنني منجذب لتناسق الألوان.
- * أعرف ألوان عيون جميع أصدقائي
- * أنظر إلى الأفق البعيد، وفي عمق السماء، ولولمة واحدة يومياً.
- * بي بارع في وصف أي مشهد
- * أحب لخريطة ولرسم
- * أصدقائي يصفوني باليقظ.
- * بي حد حساس تجاه تعبيرات الصوت
- * إنني قادر على رسم الأشياء بوضوح، من خلال ذاكرتي.

لاشك ستصدم
عند زيارتك لتجمع
للوهرة. ستشعرا.
وأنت مسترب من
بوحة المودايلا لافنة
بأحرف عريضة.
ولمعات عديدة لا
تصديح بآلات
تصوير مزودة
بالصوت الكاشف ولا
ريب يصبأ أنك
مجدد مسك
مشهور إلى تلك
لبوحة القمر، اللوحة
لأكثر شهرة في
لعالم.

الإحساس : تقييم ذاتي : السمع

- * أصبقتني بصوتني بالمستمع الجيد.
- * إني جد حساس تجاه الصوغاء.
- * إني قادر على اكتشاف خروج المنني من اللحن.
- * قادر على العناء دون الخروج عن اللحن
- * أصمعي مرادة، إلى موسيقي الحجاز والموسيقى الكلاسيكية
- * قادر على التمييز بين الجيد والسيء في الموسيقى.
- * أعرف وظائف الماتنج هي استريو الذي امتلكه، وأعرف كيفية تشغيلها.
- * أتلدد بالصمم
- * إني قادر على التعرف على أية تغييرات في أصوات مكبرات الصوت.



الإحساس : تقييم ذاتي : الشم

- * لدي روائح المفضلة.
- * أتأثر جداً بالرائحة، إن سلباً أو إيجابياً.
- * قادر على التعرف على أصدقائي من خلال عطورهم.
- * اعرف مدى تأثير العبير على حالتى التنسية
- * أتمسك بعمق. لأشتم عبير الزهور.



الإحساس : تقييم ذاتي : الذوق

- * إنني قادر على معرفة إن كانت الأطعمة طازجة.
- * ألتذذ بتناول عدة أنواع من الطبخ.
- * أبحث عن طعم جديد غير مألوف.
- * إنني قادر على تمييز نكهات لأعشب والبهارات الممزوجة ضمن طبق واحد.
- * إنني طباخ جيد.
- * أفضل المزج بين الطعام والخمر.
- * أنجيب الأطعمة الفاسدة
- * أنحنّب تدول الطعام بسرعة.
- * ألتذذ بالمشاركة بتذوق الطعام والحمر.



الإحساس : تقييم ذاتي: اللمس

* إنني مدرك للإحساس الذي ينتابني من لمس الأجسام التي استعملها يومياً، كالكرسي، أو المقعد أو مقاعد السيارة

* إنني حد حساس لنوعية أفمشة ثيابي

* أحب أن أ لمس وألمس

* يقول أصدقائي إنني معاق معبر.

* أعرف كيف أصعب حتى بيدي

* حين أ لمس أحداً، بإمكانني معرفة ما إذا كان متوتراً أو مرناً نفسياً



الإحساس :

تقييم ذاتي : الإحساس المشترك

- * ألتذذ بوصف حاسة ما وتأثيرها على أخرى.
- * أعرف بالفطرة، أية ألوان هي باردة، وأية ألوان هي دافئة.
- * جد منعذب لبقن.
- * جد واع لبقو عد تشارك الحواس في تمكيز كبار العلماء والفنانين.
- * ني قارد على تمييز لأصوات وفقاً للأشكال الصادرة عنها



الإحساس : التطبيق والتمارين

البصر: النظر والرؤيا

كتب ليوناردو يقول « ترى العين كل جمال العالم ». بمقدورك تنمية حدة النظر، من خلال التمارين التالية.

تمرين تقطية العين براحة اليد

اجلس على كرسي بهدوء. اجعس قدميك تلامسان الأرض، بشكل مستقيم. احلج بظايريك، إن كنت تضعها على عينيك، أفرك راحتي يديك لعشرين ثانية، شرط أن يكون كوما يديك على الطاولة، ثم ضع راحتيك، برفق على عينيك، تأكد أن تفعل ذلك برفق. دون أن تضغط على حافة العين أو محيط الأنف.

تنفس بعمق. استرخ، لثلاث أو خمس دقائق وأنت مغمض العينين، ثم أبعد راحتي يديك عن عينيك شرط إبقائهما مغمضتين لعشرين ثانية أو أكثر بقليل لا تمرك عينيك إفتح عينيك، رويداً رويداً، وانظر حولك، ستري ألوان أكثر وضوحاً، وكل شيء سيبدو أكثر وضوحاً، إفل هذا مرة أو مرتين يومياً.

حدق في القريب والبعيد

إنه تمرين بسيط لكنه مفيد، يمكنك القيام به مرات عدة يومياً. أنظر إلى أي شيء قريب جداً إليك، كهذا الكتاب أو يديك... ثم أنظر إلى البعيد البعيد، حدد نقطة ما في البعيد وحدق بها لثوان، ثم أنظر مجدداً إلى يدك، ومن ثم أنظر إلى البعيد، دون التحديق في نقطة معينة. إنه تمرين يساعدك على الإسترخاء والتمتع بحدة النظر كما يمنحك الفطنة والوعي.

العين الناعمة

اجلس أمام شاشة الحاسوب، واهرباً بعض التمارين أو المقالات، خذ نصفاً عميقاً لثلاث عشرة، ثم جرب لتمرين التالي. ضع سبائتيك أمام عينيك مباشرة، وعلى بُعد ثلاثين سنتيمتراً ثم إبدأ بإعادتهما

هكذا وصف
ليوناردو شروق
الشمس، في الساعة
الأولى يبدو الأفق
الحنوسي ملون
السمد الممات
والعيوم النورية
اللون تتورع في كل
مكان بينما هي
أكثر سوداداً في
الجهة الغربية، بينما
إمكانك رؤية
البيوت البيضاء من
ساحية الشرق في
لغصبي الجنوب،
فرداد الألوان هتامة،
بينما في المغرب،
تختفي البيوت
السضاء.

باتجاه خارج نظرك، حتى لا تعود تراهما ثم أعدهما إلى ما كانا عليه سابقاً، ثم أعدهما عامودياً نحو الأسفل حتى لا تعود تراهما. تنفس بهدوء، ودع عينيّك ترتاحان، كذلك أعصاب وجهك وعضلاتك، ولاحظ مدى تأثير هذا التمرين على عقلك وجسدك.

وصف شروق الشمس

ما عليك إلا إنتقاء مكان هادئ، تمكّك من رؤية الشمس وهي تشرق، أرح عقلك وجسدك. خذ نفساً عميقاً، لتلات أو أربع مرات، سمح لعينيّك أن تنظر، إلى البعيد، إلى حيث ستشرق الشمس، وعند بداية طلالة أول شعاع، تنفس بعمق، ودوّن ذلك، وما يليه هي ممكرتك

تعرف على فنانيك المفضلين

اختر عشرة من ابرسامين المفصلين لديك إبدأ بقراءة كل شيء عنهم من حياتهم الخاصة والعامة عن أعمالهم. إن بقداً أو مديحاً، إذهب إلى المتاحف التي تعرض أعمالهم. علق إحدى للوحات لواحد منهم على أحد حدران منزلك. هناك الكثير من لنسج غير الأصلية لأعمال الفسّان الكبار. إليك أشهر عشرة فنّانين أوروبيين أو هذا ما اعتمدته أنا



1 - ليوناردو د فنشي.

2 - بول سيران.

3 - فستنت فان غوخ.

4 - رابر اندب.

5 - مايكل أنحو

6 - جان فيرمير.

7 - جيبور جيون.

8 - مازاشيو.

9 - سيلفادور دالي.

10 - ماري كاسات.

زيارة معظم المتاحف

حتى تتمكن من تعميق ثقافتك الفنية وتعلم فن النظر إلى الأشياء «معرفة كيف نرى»، ما عليك إلا زيارة المتاحف. كثيرون من كبار المثقفين يملكون هدايا ويكررون زياراتهم للمتاحف. لماذا؟ لأنه من الصعب رؤية جميع المروضات بيوم واحد. حاول أن تزور المتحف بصحبة صديق مثقف، محب للفن بعد تحديد أي قسم تحب رؤية مروضاته.

إنسان، كل ما تعلمته في المدرسة أو الجامعة عن تاريخ الفن. وكذلك كل ما قرأته في الصحف والمجلات، ونظر إلى العنق الفني المروض، لوحة كان أم تمثالاً، بعين المستكشف، دون الإهتمام باسم الفنان أو العمل... أنظر ملياً إلى اللوحة، أو التمثال، وحدد ما الذي جعلك تعجب به. دون ذلك في مفكرتك، ثم ناقش الأمر مع صديقك، فلا شك سيهبطيك رأي بصراحة، وهكذا تتعمق ثقافتك الفنية، وتتعرف إلى الأسباب الحقيقية التي جعلتك تعجب بهذا العمل أو ذلك، إن هذه الزيارة بصحبة الصديق تعتبر سلية من جهة وإغناء للمفاهيم من جهة ثانية

تمرين «دقة الحدس»:

فن التأمل

التأمل، هو لأرة الفصلي لشحذ حواسك، وتنمية ذاكرتك، ومساعدتك على تحقيق أهدافك في الحياة. اتخذ ليوناردو من التأمل وسيلة استراتيجية في حياته الإبداعية، ونصح الرسامين أن يحذروا حدوده

ليس صعباً على أحد، تمرين تأمل الوعي للوصول إلى أفضل النتائج، إن هي لعبة الفولم، أو هي الرقص أو هي الرسم. وحتى في إثبات الوجود. ويبدو أن أوقات الإستراحة هي أفضل الأوقات للتأمل لذا فأفضل أوقات التأمل قد تكون

* عند الصباح، فور يهوضك من النوم

* خلال الليل وأنت مستلق في هراشك قبيل النوم.

* وأنت مسافر، إن في القطار أو الطائرة أو الباخرة، وحتى في السيارة.



- * خلال فترة الإستراحة من العمل
- * بعد تدريس التأمل الروحي، أو اليوغا.
- * هي أي وقت تكون فيه مرتاح الحسد حالي الدهن من المشاكل وتعميدات الحياة
- إن دماغك مصمم لمساعدتك على تصور الأفضل، من هنا، فكلمة أشركت جميع حواسك، كلما توصلت إلى نتئج أفضل، وحتى تحصل على هذا.
- * ركز على الأشياء الإيجابية، واطرد السلبيات عن تمكيرك، لا تفكر بالفشل بالكورث،
- تخييل** الموائيزامع الشارب، إن لم تستطع، هناك عائد إلى قدرة حياتك التراسح هي دهنك، فننح عنك أي تصور آخر إيجابياً أم سلبياً. هذا ما أكدته المعلم «ما تخيله هو ما يحرك إحساسك».
- هي مطلق الاحوال، كثيرون من الناس، مرهمون بالمرضية الحاملة و تماثلة ولا تستطيع التصور، بمعنى أنك عاجز عن رؤية الصور الداخلية شكل واضح.
- من المهم جداً، أن تدرك، أنه يمكنك الحصول على «المنافع الكاملة لتمارين التصور» ولو من دور «رؤية» واضحة للصور المتعددة الألوان
- إن كنت تعتقد، أنك عاجز عن التصور فما عليك إلا الإجابة على الأسئلة التالية:
- ما هو لون ووع سيارتك؟
 - هل بإمكانك وصف وجه أمك؟
 - ما هي العلامة البارزة على الكلب الدلماسي؟
- يمكنك الإجابة على هذه الأسئلة بسهولة من خلال رسمك لتصور المطبوعة في بنك معلوماتك، عظمة الأذن لحزمة الدمع الحرجية.
- بنك معلوماتك هذا، له القدرة على التنسيق مع عظمه أديك الأماميين لتحديد وحلق صور حقيقية وحيائية أكثر من كل الأفلام وإعادة وشرخاب إنتاج التلفزيون جمعا.
- أو بانصاف، ركر على كيفية إيجاد حل لكل مشكلة.
- * مثير بين التحلل والدمر، قد يكون التخيل ضرباً من صروب المنع، بينما خاماً، هو وسيلة لتشغيل العقل هناك فرق كبير بين الإثنين
- * تستعمل كل حواسك لتخيل من تأملك لاحقاً مسجراً، سواء كانت الصورة حرة
- مفصلة أو أعداد وحدة لعدم، سيعمل كل حواسك تشتمل على سمع البصر واللمس
- أبداً من التالية، هذا هو استعمال كل حواسك

تخيل مشهداً رائعاً.

خذ نفساً عميقاً ثم أغمص عينك، فكر بصورة لكن مفصل لديك، لا هم، إن كان مكاناً حقيقياً، أو من اختراع مخيلتك. فكر بالشاطيء، على سبيل المثال، تخيل الموج كيف يضطرب بالصخور أو كيف يجرف رمل الشاطيء، تخيل الأولاد يلعبون، السباحين، الناس المستلقين على رمل اشاطيء وأشعة الشمس تحرق بشرتهم. تخيل، كيف تشتم التسميم، البحري العابق بملوحة مياه البحر، تخيل سرباً من طيور النورس تحوم باتجاه معين، وهجأة تغير اتجاه سيرها، تخيل طائر يهبط مسرعاً لينقص على سمكة تجرأت وصعدت على سطح المياه. تخيل نفسك تمسك بالرمس وبذرو حبيباته مع الريح. تخيل كل شيء قد يحدث على الشاطيء.

حدد ليوناردو
بوعين من
الرؤيا، المذكر
وهم استمده
صور الماضي أم
التخيل فهو رؤية
أشياء قد تحدث

اجعل لنفسك مسرحك الخاص

إن إحدى أهم وسائل تنمية فن التأمل، هي الإستغراق في تأمل عمن فني إحتقر أي ذكر هي رائع لنقل لوحة المسمى لليوناردو دافنشي، علق نسعة عنها على الحائط، قبض أمامها، تأمل بها جيداً وبعين الناقد، إعمل ذلك لدقيقتين أو ثلاث يومياً، دع كل التفاصيل تطبع في ذاكرتك، وكلما أويت إلى النوم حاول استرجاع رؤية اللوحة بمعين مغمضتين، والأهم هو التركيز على مدى تأثيرها على مشاعرك يوماً بعد يوم.



تعلم كيف ترسم

بالنسبة لليوناردو، الرسم هو الطريق أو الوسيلة التي تعملك كيف ترى الأمور، وساعدك على إنحاز أي عمل فني، لا هم إن كان لوحة فنية، أو تمثالاً أو حلية أو ردء عروس. قدم الرسم لعلماء الرياضيات أشكالهم. ومكن العاملين في علم الهندسة من وضع خطوط أولية لمشاريعهم. به الطريق لكل عمل ناحج حتى في علم البصريات والمضاء.

الإصغاء والسمع

الصوت، كما لصمت، يساعد على تقوية حاسة السمع، ولكن أصوات لصحيح في المدينة، تتحول إلى إزعاج، وتسبب في مشاكل

نفسية وحسنة. حاول، من خلال التمارين التالية، تنمية حاسة السمع.

الإصغاء الموجه

خذ نفساً عميقاً كل يوم، مرة أو اثنتين، ثم إصغ إلى الأصوات حولك. مسوت مكيف الهواء ودقات ساعة الحائط وآلات لطباعة وضجيج محركات السيارات، ومن ثم إصغ إلى صوت تنفسك، إلى صوت هبوب الريح الناعم، إلى وقع الأقدام في الغرفة، حتى إلى خفض أوراق الشجر. تابع في توجيه بصماتك إلى الأصوات الأهل هوة، ركز على ذلك ومتى تتمكن من سماع دقات قلبك، تكون قد صرحت الضجيج

إصغ إلى الصمت

نعلم "الإصغاء إلى الصمت، إلى الفترات الفاصلة بين كل كلمة وأخرى بتقوّه بها صديق أو من تتحدث معه، إحعل الصمت نمط يومك. دُون انطباعاتك في ممكرة يومياتك حاول أن تجد مكاناً، تكون فيه وحدك، لا ضجيج ولا أصوات.

إختبار الصمت

حاول أن تمضي يوماً كاملاً بعيداً عن الناس، بعيداً عن لمدينة وضوضائها. إذهب إلى الغابة، أو قم برحلة صيد في الحبال، تنزه على شاطئ لبحر إصغ إلى أصوات الطبيعة، لا شيء غير ذلك، إن هذا يقوي حاسة السمع عندك وينعش روحك.



تعرف إلى حياة وأعمال الموسيقيين المفضلين لديك.

الموسيقى، هي أفضل الطرق لتنمية رغبة السمع. الموسيقى عند دافنتشي هي "تحميد للامرئي".

بمقدورك زيادة انتعاش روحك من خلال التركيز، على ما تعرف أنه يمتشك ويفرحك.

إختر عشرة موسيقيين تعثرهم الأهم، بغض النظر عن الألة التي يعزفون عليها، أو نوع الموسيقى التي يعزفونها. كلاسيكية أو حار، أو تكنو. حاول أن تسمع مقطوعاتهم من حين لآخر وأنت وحدك، حتى لا يلهيك أحد عن الإصغاء إلى ما تسمع. هكذا تندمج روحياً مع الأمام ودرتاح جسدياً.

مراحل تطور الموسيقى الغربية

مرت الموسيقى، بمراحل عدة، حتى أصبحت ما هي عليه اليوم، وكان لكل مرحلة ميزتها وخاصتها وأُسست للمرحلة التي تلتها

القرن الوسطى (450 - 1450) ب. م

تميزت هذه المرحلة، بانتشار الجوقات الكنسية التي ترتل الأناشيد والإنجيلات البينية، (الكورال) إن في الكنائس، أو في الأديرة، ولهذا كان لصوت هو الأساس، وليس الآلات الموسيقية وحده، هايلد غارد فون بنجن Hild gard von Bengin حمل من تراثه تعتمد - نوعاً ما - على اللحن وبعض الموسيقى.

عصر النهضة (1450 - 1600) ب. م

شهدت هذه الفترة، تطوراً مهماً، هو نمو الموسيقى التي تستند على تعددية الأصوات وكل صوت يعمل باستقلالية عن الآخر، إنما، هي الوقت ذاته، يكمله ويتناغم معه ويتناسق، وفي هذه الفترة أيضاً، تم طبع النوتات الموسيقية، مما أتاح الفرصة، لانتشار اللحن. من أشهر موسيقي تلك الفترة، بيرد Byrd، جوسكين Josquin وديفاني.



الموسيقى المتنوعة (1600 - 1750) ب. م

خلال هذه لفترة، كان الطبايق الموسيقي هو المسيطر، بمعنى، تنوع النغمات الموسيقية، إنما صغر سياق تناسق وتناعم كلي. إنه نوع من الموسيقى لذي تتحكم به قواعد صارمة، بهدف الحفاظ على السياق العام للمقطوعة الموسيقية، وكما في مرحلة عصر النهضة كانت المقطوعات الموسيقية، تؤلف، من أجل العزف في القصور أو في الكنائس.

الموسيقى الكلاسيكية (1785 - 1820)

بعد فترة استرخاء ما بين العامين (1750 - 1785)، عرفت أوروبا، مرحلة جديدة، سببت بولادة السوناتا (لحن موسيقي لألة أو اثنين، كالبيانو والكمان). إن هذا النوع من الموسيقى، أعطى المؤلفين الموسيقيين مريداً من الحرية، وفرصاً أفضل للتعبير، ورسم أن السوناتا، كانت امتداداً للعاصي، فقد تميزت، بالأناقة والرفاهة

والدقة من أشهر موسيقيي هذه الفترة موزارت وهايدين وبيتهوفن.

مرحلة الرومانسية (1820-1910)

سميت هذه المرحلة، بطليان تناعم موسيقي ثم يكن معروهاً سابقاً،
والحن مغيرة، بدلاً من الإعتماد على لبناء الموسيقى؛ مما سمح
للأصوات المرددة أن تصدر عن مكنونات الفرد وعن أحاسيسه
ومشاعره. تحلى هذا، في مقطوعات براهامز شوبن، وشوبرت،
وفيردي هي أعماله الأوبرالية وبوتشيني وواغنر

القرن العشرون (1910 حتى اليوم)

مع بداية القرن العشرين، برز مؤلفون موسيقيون، أمثال،
مستراتسك وديبوسكي وريتشارد شتراوس وماهler وشوشايبيرغ،
شوستاكوفيتش وبارتوك، ثاروا على القيود التي كانت سائدة خلال
الحقب السابقة، ورسّموا خطأً جديداً للموسيقى الحديثة التي جعلت
المستمع أمام منوعات جديدة، وأمام اختيارات لما يرغبون بسماعه،
حتى جاءت الحرب العالمية الثانية، فعمقت الأمور نوعاً ما في روسيا،
حيث اعتبرت موسيقى سترافنسكي وديبوسكي، خارجة عن القانون،
لأنها لم تعبر عن المنحى السياسي للدولة.

كذلك تميز هذا العصر، باختراع الآلات الإلكترونية التي سمحت
للناس، سماع الموسيقى في منازلهم وهي سياراتهم وحتى في

لائحة العشرة الأكثر شهرة

طلبت من بعض الخبراء، وضع لائحة بالعشرة الأكثر شهرة في مجال العنون لكنهم رفضوا
تلبية طبعي، باعتبار أنه يصعب عليهم عمل ذلك، عبر أي أحييت على طبعي ولكن بصيغة
أخرى فقلت لهم: «لتفحص أنكم ستذهبون إلى جريدة نافية لاجابة فيها، ويحق لكم فقط
أخذ عشرة أشرطة لموسيقى الحان، هذا تخارون؟».

إن القدرة على اختيار العشرة المفضلين لديك، وبالترابنية، إن في مجال الموسيقى أو غيرها
من العنون، تعني لمره على اختيار هذا وحذف ذلك وتفصيل هذا على آخر، مع لقدرة
على تبرير اختيارك، إن مقارنة لأحتك بلوثج أصدقائك عملية معيدة وممكنة.
وتساعهم في إعطائك فكرة أوسع عن الموضوع وعن أصدقائك، يسمى عليك أن تذكر،
بوضع هذه اللائحة بناءً لأحسبك المحرم، وهكذا تكون قد كوّنت المربى سبعة.

مكاتبهم مما أحرر المؤلفين الموسيقيين على الإبداع المستمر.

عشرة أسماء انتقيتها

من خلال خبرتي، انتيت أسماء عشرة مؤلفين موسيقيين بإمكانك الإستماع إلى موسيقاهم، ومن ثم أنت تقرر أيها الأفضل.

1 - بح - تعمق في الروح، واحتمال فرح وسرور

2 - بيتهوفن: السيمفونية التاسعة انتقال من الظلمة إلى النور، أراد بيتهوفن هي سيمفونيته هذه التمييز عن الأخوة الإيساسه.

3 - موزارت: ريكويم Requiem

عثرها جميع النقاد قمة العمل الكورالي والجماعي، لم يتمكن من كمالها بسبب موته المفاجيء، فقام تلميذه بإكمال ما بدأه موزارت.

4 - شوبان: صلاة الفجر، إن أنغام البيانو سوف تقمر روحك بفيض من النور الداخلي

5 - برهامز: الريكويم لألماني

قمة هي التعبير عن المشاعر المتشعبة بين الحنين إلى الماضي والتطلع إلى المستقبل.

6 - ماهر السيمفونية السادسة.

تمكن ماهر في سيمفونيته السادسة من تعبير المشاعر الذاتية، كما جعلها احتفالاً بانتصار الأمل على اليأس.

7 - ريتشارد شتراوس: الأغاني الأربع الأخيرة.

وصعت هذه المقطوعات الأربع للسوبرانو والعمل الأوركسترا، وستأد إلى قصائد هرمان هس وجوزف فون آيشنهورف، صور فيها تحيق الروح في فضاء المحبة

8 - ديبوسي: الإستهلالات.

كل مقطوعة من هذه المقطوعات التي عرفت على البيانو، تعتبر جوهر فريدة من نوعها وهي من الموسيقى الإنطباعية

9 - سرافنسكي: طقوس الربيع متفحمة ومهلبة وتثير حماس السامعين.

10 - فيروي: عابدة وبونشيتي لا توهيم.



ما من أحد إلا ويفصل أن تحتل المقطوعات لأوبرالية المركز الأول في هذه اللائحة، ولكن لم يتمكن من انتقاء عمل واحد ليحتل المركز الأول أوبر عابدة، تزرع في نفسك إحساساً بالنشوة لا ينسى. أما بوتشيني في أوبرا «لابوهيم»، فإنه يأسر الإحساس ويسحبه في قمص الرومانسية.

تنمية القدرة على الإصغاء

إن القدرة على الإصغاء، هي مصباحك للتعرف إلى الموسيقى والإستمتاع بسماعها، وليس صعباً على أي إنسان، تنمية قدرته على الإصغاء كل ما عليه، هو أن يحاول القيام بالتمارين التالية

- انتقاء المقطوعات وفقاً لتفسيرها عن أحد العناصر المكونة للكون.
كان ليوناردو ومعاصروه، يعتقدون أن الكون، مؤلف من أربعة عناصر، هي التراب والنار والهواء والماء، وأن لكل عنصر ميرته وحاصيته وكذلك تأثيره على حياة الفرد وسلوكيته. ولهذا اعتبر براهامز وبيتهوفن خير معبرين عن العنصر التراي وكما تنساب الماء، ونزفرق، كذلك هي موسيقى ديبوسي ورافيل. أما سرافنسكي وشوستاكوفيتش، فيعبران في مقطوعاتهم، عن العنصر الناري، وكما لهواء يهب عاصفاً حياً، ويهدأ أحياناً أخرى، كذلك هي موسيقى موزرت وناخ.

إن كل ما عليك هو الإصغاء للنباه كلي لأي مقطوعة موسيقية ومحاولة التعرف، إلى العنصر المؤثر عليها.



الأغنية الشعبية الأميركية

لقد تمكن الأميركيون، من إعطاء العالم أغاني، تدخل إلى قلب كل مستمع، تدغدغ حواسه، وتثير مشاعره، وفوق هذا كله، تأسر أحاسيسه، لأنها عبرت عن الحياة المعاصرة.

من بين هؤلاء المقتنين الكبار.

جورج وإيرا جيرشوين Gershwin، اللذان كتباً، ما قيل إنه أول عمل أوبرالي أميركي

- بورغي وسى Porgy and Bess (وعتبران من الذين مهدوا لطريق موسيقى النجاز والبلوز).

- ريتشارد رودجر وأوسكار هامرشتاين، ألف ثنائياً مبدعاً، وتركاً قطعاً موسيقية هي أشبه بالأحجار الكريمة؛ أوكلاهوما، و sound of music صوت الموسيقى.

- الآن ليرنر وهردريك لوي؛ ثنائي مبدع آخر، تحلى إبداعه في موسيقى My Fair Lady «سيتي الجميلة».

- إيرفينغ بيرلن Irving Berlin، كتب أعادي سهولة الحفظ، وفي لوقت ذاته مؤثرة وساحرة مثل White Christmas «الميلاد الأبيض» و Cheek to cheek «الخد على الخد» و Say it isn't so «قل إنها ليس كذلك».

- جيروم كيرن Jerom Kern

منذ عام 1927 وهو مؤلف الموسيقى التصويرية للأعمال المسرحية، حتى صار المشاهدون يتصدون المسرح لسماع موسيقاه إضافة لمشاهدة العرض المسرحي، وقد ألدع في الموسيقى التصويرية مسرحية Showboat «سفينة الإستعراض».

- كول پورتر Cole Porter، السدي كتب love Paris «أحب باريس» و I've got you under my skin «حياتك تحت جلد حسدي».

الجاز

لحار موسيقى راقصة، تتميز رقصاتها بأنها مزيج من الرقص الإيقاعي والفوضوي. تعتبر موسيقى الجاز تعبيراً صارخاً عن لقدرة الإبداعية، يعتبر الناقص لموسيقي موراي هورويتز Murray Horwitz، أن أشهر ثلاثة موسيقيين جاز هم: لويس آرمسترونغ، ديوك أثلينغتون وشارلي باركر.

يعتبر لويس آرمسترونغ، المغني وعازف الترومبيت، أشهر مغني الجاز على الإطلاق، وصاحب الشخصية التي لا تقاوم. فاستمع إليه وهو يغني King «الملك» و Snake rag «دعامة الأفعى» كذلك استمع إلى «الهوت فايف» و «الهوت سفن» والأهم من هذا كله استمع إليه وهو يغني on the sunny side of the street «في الجهة المشمسة من الشارع».

أما ديوك إينغتون، فيعتبره هورويتز واحداً من أشهر موسيقيي الجاز الأميركيين، همقطوعاته، مثل هارلم، هكذا شارع عاصف، تأسر الأبواب، وتجبر حتى الكسالى على الرقص، وكذلك أغانيه القصيرة، مثل المرأة المرتدية ثيابها.

حاول أن تتابع موسيقياء منذ العام 1920 حتى لعام 1970 لتتعرف على مدى التطور الذي أصاب أعماله، وتعرف أيضاً على حسن استعماله لآلة البيانو، إن مجرداً أو بالإشتراك مع بيلي ستريهورن.

وبقي شارلي باركر الذي يعتبره البعض أنه غير ناجح في أعماله التي أداها منفرداً، قد يكون هذا الاعتبار هي غير محله، لأنه بالفعل واحد، من عمالقة الجاز، خاصة حين كان يغني ومدرك يعزف على البيانو، وجيلبسي على البوق، وكيني كلارك على الطبلية. إضافة إلى هؤلاء الثلاثة، يضع هورويتز، لائحة بالذين يعتبرهم من عباقرة الموسيقى التقليدية لأميركيين المدين ما تزال حتى اليوم تطرب لسماعهم.

• بني عودمان Benny goodman بأغنيته Sing, sing, sing «غن، غن، غن» التي أنشأها عام 1938.

• كاوب بيزي April in Paris, Count Busy نيسان في باريس.

• ميلدرد بايلي Mildred Bailey close my eyes «أسأععض عيني و Squeeze me صمعي إليك».

• مسايلز دايميز Kind of blues Miles Davis ضرب من الجنون، و

Four and more أربعة وأكثر

- كولمان هاوكينز Body and soul ,Coleman Hawkins الجسد والروح، و

Talk of the town أحاديث المدينة

- بيلي هوليداي : Fine and Me low,Billy Holiday ناعم وسهل. وكذلك

أعمالها بالإشتراك مع ليستر يونغ، وباك كلايتون، وأغانيها أواخر الخمسينات.

- جيلي رول مورتون : All of the red hot ,Jelly Roll Morton كلهم في

الردء الأحمر.

- نات كينغ كول. After midn ght ,Nat King Cole بعد منتصف الليل.

- تومسان Aint Misbehavin ,Thoman. الحمة ميسبيهافن،

Love me or leave me أحبيني أو دعيني وشأني.

- جون كولترين My favorite things ,John Coltrane أشياء محببة إليّ و

A love supreme انتصار الحب.

- التمييز بين موسيقي وأخرى.

ليس بمقبور أي مسمع، تقدير عمل موسيقي، دون أن يكون قادراً على لتمييز بين موسيقي وأخرى، بين موسيقي الحاز مثلاً وموسيقي الرب وكذلك، دون أن يكون قادراً على التمييز، بين موسيقي وآخر، ضمن النوع الواحد، فلا يكون قادراً على معرفة إلى أي حقبة ينتمي هذا العمل، إلى حقبة الرومانسية أو الحقبة الكلاسيكية، أو بين موسيقي مورارت وبراهامر وبياح ومونتيمردي والأهم، هو العدرة على لتمييز بين ما يضميه هذا العازف، من شخصيته، أو ذلك، على لمقطوعة ذاتها.

حاول الإصغاء، إلى مقطوعة موسيقية، إنما ليس لعازف واحد، ستمع، على سبيل امثال، لأوركسترا بوسطن، بقيادة سيجي أوراوا، وهي تمزف السيمفونية السادسة لماهler، ثم استمع إلى أوركسترا أخرى بقيادة سنجامين زنرد تمزف ذات السيمفونية، استمع بانتباه كلي، وحاول أن تميز بين المعزوفتين وتبين ذلك على مفكرتك.

كذلك، بمفكرتك الإصغاء، إلى عدة عازفين، عزفوا ذات المقطوعة، وحاول التمييز، بين ما أضافه كل عازف على هذه المقطوعة

إصغ إلى الإنفعالات:

لماذا تتأثر بهذه المقطوعة وليس ب تلك؟ ألسبب التألق الموسيقي، ألسبب المؤدي أم بسبب الآلات المستعملة في الفرقة الموسيقية أم لأسباب أخرى؟

استمع إلى تسجيلات فراك سيناتر في بداية عهده بالعناء، ثم استمع إلى أعانيه بعد فترة طويلة، استمع إليه يغني «نيويورك نيويورك» أو «إنها طريقي» استمع إليه جيداً... وتعرف إلى انفعالاتك الذاتية... وتساءل لماذا تعرف إلى التغييرات في الأداء ومدى تأثيرها.

استمع إلى التحول من الحركة الثالثة إلى الحركة الرابعة في سيمفونية بيتهوفن الخامسة، واستمع إلى الحركة الثانية في سيمفونية بيتهوفن الثانية إصغ إلى صوت الحزن، المأساة، إلى صوت المرح. لماذا أثرت عليك هذه لأصوات؟ إنه السؤال لرئيسي.

- الأثر الإنطباعي للثقافات



تعتبر الموسيقى، المعبر الأوحده عن لثقافة الإنسانية. لهذا فهي تختلف من مرحلة تدريجيته إلى أخرى. إحترم مؤلفاً موسيقياً محباً لديك أو نوعاً من الموسيقى، وحاول أن نعرف، أو نكتشف، عما تعبر موسيقى الراب مثلاً، هل يمكن اعتبارها، معبرة عن حياة سكان المدن، أم هي معبرة عن حياة سكان إفريقيا وعاداتهم ونقاليدهم؟

اجعل حياتك لحناً موسيقياً

حتى تستمتع بالإصغاء إلى الموسيقى، ما عليك إلا الإستماع إلى أية معزوفة تحبها، دون تفكير بأي شيء آخر. استمع إلى سيمفونية بيتهوفن التاسعة استمع إليها من البداية إلى النهاية، فلن تجد فيها متعة للأذن، وتعدية للعقل وحسب، بل ستجد فيها ما قال عنه ليوناردو «تجسيد اللا مرئي»، ستشعر مدى تأثيرها على سلوكيتك خلال يوم بكامله. ستغير نمط حياتك، إن سلباً أو إيجاباً، إن للموسيقى تأثيراً على استعداد الجند لخص المعارك، أو البقاء في شكايتهم إنها تساعد الأطفال على النوم، تساعد النباتات على النمو، وتريح المرمى



اجعل الموسيقى كمنحان قهوة الصباح. دعها تؤثر على مجرى حياتك اليومية، اجعل حياتك لحناً موسيقياً، هكذا تستمتع بكل لحظة من لحظات العمر.

الوعي المعطر

في كل يوم، تيمث المصانع مئات آلاف الأمطار المكعبة من الغازات السامة أو ذات الرائحة الكريهة وفي كل يوم تتشمس ثلاثة وعشرين ألف مرة، أي أننا نتنشق ما يقارب المئة وخمسين متراً مكعباً من الهواء الملوث

لكن الأغلب لأعم من البشر غير قادر على التمييز بين هذه الرائحة أو تلك. حاول أن تنمي فسترك على التمييز بين هذه الرائحة وتلك. حاول أن تصح لائحة بالروائح والعطور ورائحة الورد والبنوع والمسك والبنانة (البقيض الفاسد) أو رائحة الخل، حاول جاهداً، أن تكون قادراً على التمييز بين رائحة وأخرى

ماد، تتنشق الآن؟

صعب ما تشتم الآن، بصدق وعموية ومن ثم، وعلى طريقة كلبك، حاول أن تشتم كل ما هو حولك، هذا الكتاب، فتجان لمهوه المارغ، راحة يدك، كرميك الذي تجلس عليه، ذؤن كل مشاعرك في مفكرتك

اجعل من الشم همك اليومي

إنتبه إلى الرائحة التي تشتمها ومدى تأثيرها على سلوكك اليومي، إسح عن مطر لم تعرفه من قبل. تسكح في محلات الأجناس، ذهب إلى الطبيعة وتحول بين الكروم، تنشق روائح لبهارات في مطبخك، إنتبه إلى تأثيراتها عليك سلباً أو إيجاباً. حاول أن تتعرف إلى عطر بشر عواطفك أو يمي ذاكرتك.

الإختبار الجماعي

إنه اختبار سهل ومسل في أن. تجمعوا شلة من الأصدقاء، حول مواد، لكل منها رائحتها الخاصة والمميزة، مثل الورد وحشب الأرز وشرائح البرتقال وحفنة تراب وحتى بعض القمصان أو الثياب الجلدية أو السبحار الفاخر، وليغمص كل واحد منكم عينه، وبشتم خشب الأرز مثلاً، أو السبحار الفاخر، ومن ثم نصف شعوره، ومدى تأثير تلك الرائحة على نفسيته.

ليكن لك عطرك الخاص

كل ما عليك فعله هو أن تتعرف إلى أي عطر يريح أنفاسك ويشعرك بالإرنياح النمسي. وكذلك مدى تأثيره على علاقتك بأصدقائك. هكذا تكون قادراً على انتقاء عطرك المفضل.

العلاج بروائح الأعشاب

مد القديم، والمصريون والصينيون أيضاً وحتى في هذه الأيام يتداوى الناس بروائح النباتات ولأعشاب. إقرأ كتبت التي تتحدث عن هذا الموضوع. والأهم من هذا كله، هو اكتشاف كيفية المرح بين



هذه النباتات والأعشاب ووجبات الطعام التي تتناولها. هكذا، تكون هذه المكونات هي المكون الرئيسي للوجبة.

الذوق

كمعدل عام تتناول الطعام ثلاث مرات يومياً، هذا يعني أنك تذوق الطعام ثلاث مرات يومياً، ولكننا، بفعل ذلك، دون انتباه إلى أننا نستعمل حاسة الذوق. إننا نستعمل القصم دون التفكير بطعم المادة التي نأكلها. إذن، لماذا، لا نمضي هنيهات هلاقل قبل البدء بتناول الطعام؟ تفكر خلالها بمكونات الطعام ونكهته؟ وإذا لا تتدوقه قبل الشروع في التهامه؟

تنمية الذوق

الإستماع إلى الموسيقى، ضروري لتنمية السمع، وهذا يطبق على حاستي الذوق والشم. بدلاً من أن تتناول أية فاكهة أو نوع من الجبنة، أو المسل حاول أن تختار ما هو أفضل، وما يجعلك تشعر أنك تحبه أكثر من غيره. إشتري ثلاثة أنواع من المسل.

عسل زهر اليمون وعسل لأزهار البرية وأي نوع ثالث، إفتح لوعاء، اشتم الرائحة المنبعثة من كل وعاء لنصف دقيقة على الأقل. ومن ثم تذوق كل صنف على حدة، على أن تمسل فمك بين تذوق صنف وآخر.

حاول ذات الإحتبار وأنت تذوق زيت الزيتون والعلطر والهليون والتمناج إلخ على سبيل المثال. هكذا تتعرف إلى ما هو أنسب إلى ذوقك

أنت أمام عشرة آلاف نوع تؤثر على مذاقك منها تحلو ومنها المر ومنها المالح أو الحامض. تذوق العسلوهي رأس لسانك. انحامض في طريقه، المر هي مؤخرته، بينما المالح على سطحه.

اللمس والإحساس

يتلقى الدماغ، معلوماته من جسمانية ألف مجس ونيف. ومما يقارب مايتي ألف مقياس للحرارة في اجسد، رغم هذا، رأى ليوناردو، أن هناك كثيرين «يلمسون ولا يحسبون».

من سر الإحساس يكمن في القدرة على التحسس، وكأنك تصغي إلى الموسيقى، فمعهم إذن، أن تصغي من خلال يديك وكامل جسدك، وسيكون لك ذلك، من خلال القيام بالتمارين التالية:

اللمس الملائكي

أنظر إلى الملاك في لوحة المعمودية لفيروتشي ص... أو إلى وجه العذراء ليويناردو دافنتشي ص... وتخيل تلك اللبيمات السحرية التي أضماها ليوناردو عسى لوحته. ومن ثم لمس الأشياء حوائيك هذا الكتاب وغلاسه وصفحاته وقماش ثيابك وشعرك وحتى رؤوس أصابعك، حاول أن تتلمس العالم المحيط بك. برفق وتفحص، وكأنك تلمسه لأول مرة.

إفعل ذلك ثانية مع المقربين إليك، فستجدهم يملطونك ما أعطيت، ويصبح اللمس وسيلة تخاطب.

اللمس مخمض العينين

اجتمع مع عدد من الأصدقاء وليضع كل منكم قماشاً أسود على عينيه حتى لا يعود يرى شيئاً، حاولوا استكشاف ما هو حوالبكم (القماش وبلاط الحدران ووعاء الثلج وزجاجة المياه، أو أي شيء آخر) حاولوا ذلك من خلال لسه، ومن ثم، ليصف كل منكم شعوره أولاً، وما لمس ثانية، أو أية مشاعر أخرى أحسستم بها خلال ملاسة تلك الأشياء.

التواقة الخبراء، يستعملون مئات التعابير لوصف الخمرة. بعضها إيصاحي تحليلي، وبعضها ذاتي لتغليل. الصفات التالية، وهي الأكثر شيوعاً واستعمالاً.

ـ ناعمة - سلسلة، ذات نكهة حاصة.

ـ أرسقراطية: لعمور المستخرجة من أفضل أنواع العنب والمصنعة على يد أفضل مستخرجي الخمرة.

ـ المتوارنة. تتاعم كامل بين عامي الذكورة (الحموضة) والأنوثة (لتمر)

ـ العنب الأسود: النكهة الكلاسيكية.

ـ لزبد، نوعية مميزة.

ـ لعقدة: متعددة النكهات - تعطي لذة.

ـ غنية النكهة: سهلة الدوق غنية بالنكهات.

ـ حريرية، ناعمة، ذات صفة مميزة.

ـ سلسلة سهلة التذوق، تمتع بمذاق غير حاد.

ـ حادة النكهة: مستخرجة بطريقة لإعطاء نكهة حادة ومنعشة في أن.

الإحساس بالطبيعة

فهم سرهه إلى الطبيعة واستكشف ما فيها اكتشف جمال الأهرار البريه وتمرف إلى تنوع الشجر والأعشاب والتراب والضفادع والكلاب الشاردة والقطط، تعرف إلى عالم يريج نفسك ويحول دون توتر الأعشاب، تلمس تلك الأشياء، برقع وحب لا شك ستسمع لها صوتاً، حتى من خلال أناملك ويديك.

ليكن الإحساس رفيق دريلك.

لاحظ الفرق بين ملامسة إنسان وآخر. الفرق في 'المصافحة، في الفمرة، هي حرارة القبله. دع علاقات الحب والغرام جانباً، وفكر، أو حاول أن تتذكر، أي لمسة جعلتك تتوتر عصبياً، وأي لمسة أزالـت ذاك التوتر. هكذا تتعرف إلى ما يجعل منك إنساناً سعيداً.

الإنسجام

الإنسجام، هو اندماج الأحاسيس، إنه حاصية فنية رفة، وبعبير عن المقرية في مجالات العلوم.

بمقصور تقوية قدرتك على الإحساس من خلال تنمية إدراك أهمية الإنسجام أو التناغم، كل ما عليك، هو وصف الشعور الذي ينتابك بالإستثناء إلى تنوع في وجهات النظر، دن ما عليك إلا القيام بالتمارين التالية.

رسم الموسيقى

إصع إلى أحب مقطوعة موسيقية، دع خيالك يسرح، وحول التعبير عن أحاسيسك هذه، ألواناً وأشكالاً.

صوت لألوان

أنظر إلى اللوحة الفنية المحببة لديك، تمنع هي التحديق بألوانها، وأشكالها، واستمع إلى أصوات تلك الألوان والأشكال. تخيل أنك سمع لها أصواتاً.



تجسيد اللا مرئي

إذا كتب ستحول مقطوعة موسيقية مهيرة إلى تعال، فما هي المواد التي تحتاجها؟ بأي شكل ستجسدها؟ أي ألوان ستشتمل؟ هل مفدورك شم رائحة الموسيقى؟

إذا تمكنت من قضم الموسيقى، ما هو طعمها؟ حاول أن تتخيل ذلك. بعد سماعك مقطوعتين على الأقل

التحول

راجع لائحة المفصلين لديك؛ رسامين وأدباء وموسيقين. وتخيل لو أن كل واحد منهم لم ينتج ما أنتج... بكلمة مختصرة تسأل، لو أن مايكل أنجلو لم يكن نحاساً، بل موسيقياً، فمن سيكون؟ لو أن مورارت كان رساماً فمن سيكون؟ فما يكل أنجلو، على سبيل المثال، لو كان موسيقياً لكان هو بيتهوفن، ولو أن مورارت كان رساماً، لكان راهابيل إنه تمرين سهل إذا شاركت أصدقاءك فيه وطلبت منهم أن يفعلوا ذلك. ومن ثم تجلسون معاً ليخبر كل منكم. من أصبح فلاس ولماذا؟

ليكن الإسهام حلاً لمضلة

فكر بسؤال معين. . بمضلة ما... حاول أن تجعل لها شكلاً ولوناً. تخيل ماذا سيكون طعمها أو ستكون رائحتها؟ كيف ستشعر؟ ما هو سيجها وطعمها وشكلها ولونها وصوتها؟ . إن كانت كل هذه منسجمة ومتناغمة فلا مشكلة إذاً، والسؤال لم يبد سؤالاً

الإحساس والأبوة

إستناداً إلى الدراسات التقليدية، وضعت مجموعة من صغار الجرذان في بيئة تفتقد الإحساس والرعاية، ووضعت مجموعة أخرى في بيئة متنافسة للأولى كلياً. فكانت النتيجة، تأخراً في نمو الدماغ عند المجموعة الأولى، ونزوح أفرادها للعداوية، واتباع أساليب العنف في سلوكها الاجتماعي، بينما، نما الحس الاجتماعي عند أعضاء المجموعة الثانية، وكذلك، قدرتهم العقلية وانعكس هذا إيجابياً، على تصرفهم الاجتماعي، فكانوا يلعبون معاً، يرحلون ويسرحون.

تمت التجربة على الجرذان، بسبب التقارب الشديد بين تركيبية دماغها والدماغ لبشري. من هنا، المطلوب من الآباء والأمهات، توفير أجواء منزلية، تساعد على نمو الدماغ عند أطفالهم، وتقديم الرعاية والحب والحنان، حتى إلى الجنين وهو في رحم أمه. وقد دلت الدراسات التي قام بها الدكتور ملوماس كبرهفي، وآخرون غيره على أن لطفل يبدأ حتى قبل أن يولد بالتفاعل الإيجابي مع موسيقى موزارت، على سبيل المثال، أي وهو ما يزال جنيناً في رحم أمه. إذاً، ما على الأهل، بعد ولادة الطفل، إلا اقتناص لفرص، لإشعاره بالحب وعطائه الحنان، من خلال ملاعبته وهدوئه، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على نموه العقلي وتصرفه الاجتماعي فيما بعد. كما يمكننا مساعدة الطفل على تنمية حواس الخمس، من خلال إسماعه الموسيقى الهادئة، ورؤيته الألوان لناعمة، وجعله يلامس الأشياء الصلبة، ووضع الزهور العطرية فيه، ثم خارج غرفة نومه، أما حاسة الذوق، فهذه تنمي مع الزمن.

الإحساس والعمل

شدّد بيوناردو على أهمية بيئة العمل. وأدرك كذلك، أهمية هذه البيئة في تنمية قدراتنا الفكرية. معظم الناس في هذا العالم، يعانون من سوء التغذية الفكرية التي تؤدي إلى ذات نتيجة سوء التغذية الجسدية. أماكن العمل، تشبه مكاتب الموظفين الحكوميين. المستشفيات، المدارس والسجون، كلها تتألف من غرف هي أشبه بالهناجر، بالغرف الصغيرة، المفتقرة إلى الزخرفة الجمالية. مما يدعو إلى التساؤل، عما إذا كانت مصممة على أساس أن المحيط الاجتماعي هو السبيل لزيادة الإنتاجية

وياً للسحرية، فكل المؤسسات تطلب لعاملين فيها، بالمزيد من الإنتاج، بالمزيد من الإبداع، ورمع مستويات الخدمات التي تقدمها. تطلبهم أن يفكروا بحرية هيمما هي تسجنهم داخل غرف هي أشبه بالزنازين، فكما تطلب هذه المؤسسات من موظفيها، لمزيد من الإبداع والمزيد من الخلق عليها أن تؤمن لهم بيئة، أو وسطاً اجتماعياً، يساعدهم على الخلق والإبداع.

لسنوات طويلة، أدرك المحللون النفسيون، أن نوعية الحواجز التي تقدم للعاملين، مؤذية ولا تساعد على تنمية الدماغ، أما حالياً، فقد اكتشف الباحثون في علم الأدمة، أن نوعية الحواجز البيئية، تساهم، في تنمية دماغ الإنسان حتى بعد بلوغه سن الرشد سأروي قصة من تجاربي، تثبت مدى أهمية خلق بيئة عملية مناسبة في المساعدة على الإبداع والخلق.

عام 1982، طلبت مني إحدى مؤسسات التدريب على صيانة المعدات الطبية، مساعدتها لحمل الفريق العامل لديها، بجز عمله خلال أسبوع واحد، بدلاً من أسبوعين. أول عرس قمت به، كان زيارتي لموقع الشركة، فصدمت لما رأيته، عرف صغيرة، أجهزة كومبيوتر، وعدد كبير من الطلاب؛ هاشرت تعليق صورة كبيرة لكل آلة على الجدار، وإعطاءهم الحق بفترتي استراحة لتناول القهوة واحدة قبل الظهر وأخرى بعده. كذلك، ومنذ اليوم الأول، طلبت إسماع الفريق مقطوعة لموزارت، وشدت على المقطوعة المعزوفة على آلة الكمن. هي ليوم الثاني، لاحظ المشرفون، أن الفريق أخذ يستوعب المعلومات بشكل أسرع، وأن الأسئلة البافهة قد انخفضت إلى النصف. وهكذا اقتنعوا أن الموسيقى، ساعدت الفريق على التركيز على ما هو مطلوب منه، وعلى الشعور بالإستراحة الوحدانية. لقد أحس أعضاء الفريق أن يومهم لم يعد يوماً روتينياً،

كتسهيل لاستيعاب الطلاب المتدربين، أقترح ما يلي:

- 1- نزع صور الآلات عن الجدران ووضع لوحات فنية مكانها أو صور لمناظر طبيعية.
- 2- استدال مصابيح الملورسان بمصابيح أكثر ملاءمة للعرض، وتعطي ضوءاً أشبه بالطبيعي.
- 3- تشجيع أعضاء الفريق على حب لزهور معهم لخلق بيئة حمائية وتنشق هواء عطر.
- 4- تحويل فترة تناول القهوة، إلى فترة إستراحة نفسية، ويكون ذلك بوضع وسائل تسمية، وأقلام ملونة وخرائط وما شابه، هي قاعة الإستراحة.
- 5- تشجيع المتبردين على أخذ استراحة فكرية لمدة عشر دقائق كل ساعة أو اثنتين.

ليكن لك مكان العمل المريح، وفقاً لنظرية دافنتشي.

بناء ثقافة تساعد على الإبداع والخلق في العمل. ليس بالأمر السهل بل هو مهمة صعبة ومعقدة. ما عليك إلا الإقتداء بأفكار «السيد» والتبدء هي السير بالإيجاب تصحيح، وهكذا ستجد حلاً للأغلب الأعم من المشاكل هناك شركات عالمية كبرى فعلت ذلك، وبجعت..

للبدء في خلق أجواء عملية ملائمة للخلق والإبداع ما عليك إلا الأخذ بمين الاعتبار

- المكان (القاعة) لتكون عرفة مؤتمرات، أو غرفة معدة أساساً لأغراض عملية معدة، أو لربما مكتب فارغ، إرح كل مفروشاته، وانزع أسلاك لهاتف، وضع على الباب لافتة تقول: «غرفة النهضة» مركز الإبداع» أو «مختبر ليوناردو».

- الإضاءة كلما كانت الإضاءة طبيعية، كلما كان أفضل. لذلك، إبحث عن غرفة كثيرة النوافذ، استبدل مصابيح الفلوريسان بأخرى فوق بنفسجية.



- الصوت. إستعمل أفضل الآلات الصوتية والمسجلات. إصغ إلى موسيقى الجاز أو الموسيقى الكلاسيكية، إلى بيتهوفن، موزارت، باخ. فقد أثبتت الدراسات التي أجراها باحثو جامعة كاليفورنيا أهمية الموسيقى في صفاء الذهن والمساعدة على الإبداع.

الزحرفة: علق على الجدران اللوحات الفنية التي تحب أو رسومات للمناظر الطبيعية، وزع النباتات الخضراء على زوايا المكان وكذلك الورود الطبيعية.

- الأثاث أو المفروشات. إحتر المقاعد المريحة الكراسي، الوسائد المحشوة، أرحوحة شبكية أو أي نوع تفضله

- فينغ تشو: إنها طريقة صينية قديمة هي ترتيب الغرف، تتمثل بوضع المرايا ونوافير الماء، وتنوعية المفروشات، لخلق التوازن بين العامل لذكري والعامل الأنثوي، والتناغم مع الطبيعة.

- الهواء، معظم الغرف، إما باردة، أو حارة، وهواؤها فاسد فما عليك إلا الإهتمام بإبقاء الهواء نقياً من التلوث، وجعل الحرارة معتدلة. استعمل العطر الطبيعي، أي الزهور الطبيعية والنباتات العطرية.

الشك والتساؤل

في الفكر العربي في الثقافة، الذهاب بعيداً في التفكير،
في الفكر العربي في التسلسل المنطقي والتناقض والروية.

حين توظف قوة الفصول عندك. وتحاول سر غور التجربة الحسية، وتوجه حواسك باتجاه ما، تكون كمن يقف وجهاً لوجه أمام المجهول. واستمرار عقلك في مواجهة كل ما هو غير مؤكد أو ثابت علمياً، هو سر تحرير قدراتك الحلقية، ومبدأ اشك هو المفتاح الذي يفتح باب الحقيقة.

كثيراً ما لجأ النقاد الفنيون، إلى استعمال هذا المصطلح «العموص» في وصفهم للخصائص التي تميز أعمال ليوناردو الفنية. وهذا ما يستنتج من لموه ليوناردو إلى استعمال أسلوب جديد في الرسم، وإصراره على التساؤل عما هو أفضل، وعلى اعتماد التجربة لعملية طريفاً لاكتشافات جديدة. وفي لوقت ذاته تعميق فكره، فواجه المجهول، وحتى ما كان يعتقد «صعب معرفة حقيقته». من هنا همبقرية ليوناردو نابعة من قدرته على مواجهة لتناقضات واحتواء ما هو مشكوك فيه، ومحاولة كشف سر غموض بعض المسائل.

إن مسألة الجهد الذي بذله ليوناردو، بدت واضحة في أعماله وفي حياته اليومية أيضاً، ثم يحار الآخرين في توجهاتهم الفنية بل اتجه لرسم «أعيان جديدة مثل: النباتات والسماء والمناظر الطبيعية و لحبال الشاهقة ومشاعر الخوف والقلق، كذلك الإحساس بالفرح ولغبطة. فإن بالزهرة تحسني أمام سمات الريح، لكنها تنمو وترفع الرأس مجدداً

بحث ليوناردو عن الجمال، أودى به إلى اكتشاف بشاعات لحية، قصور المعارك والطوفان. كما صور الهررة الموحية بالدهاء. لم يرفع عن فعل شيء، وكل أفعاله كانت هادفة ولهذا «مضى أياماً في الشارع يراقب الناس في حركات ذهابهم وإيابهم، يرقب تصرفاتهم العنيفة والمقصودة.

كُعي مرة لحفل عشاء، بحضور عدد من الشخصيات البارزة في المجتمع فراح يلقي عليهم لكمة تلو الأخرى. وهم يصعدون ويصعدون حتى حدود الإستعراق في الصحك، وهو

«بالنسبة للقرون الوسطى لم يكن الشك في الكثير من الأمور موجوداً»
وييام ملستر

«الشريك الذي لا شك عنده سببحر القلب»





واقف تصرفاتهم بدقة متناهية، يراقب حركات شفاههم وتلوي أحسادهم، وبعد الإنهاء من تناول العشاء وانصراف الجميع، أمضى ليوناردو ليلة يرسم وتو يدائياً ما شاهد وما رأى. بحث كينيث كلارك عنه فقال «كان يبحث عن ابتسامة كما يبحث عن الجمال».



رسم العجوز ولنسب النبي الطلعة بريشة ليوناردو

«إن اهتمام ليوناردو بالمتعاضات، اتحد أوجهاً متعددة، وعبر عن هذا الاهتمام من خلال حبه للأشياء ولنكات والحس الإنساني، لم يترك شيئاً لا وحاول سير غوره، من هندرسوماته، أو المخططات للرسومات التي يجدها في مذكرته اليومية، تشمل لمطرزات، بلاط، الأرض، رسومات أطباق الطعام، وحتى المضائر والحدائق حتى أن هاساري قال

«أمضى ليوناردو وقتاً يصمم بمادح العفد وكيميائية أصالها بعضها ببعض كان يصف

الدائرة، وهناك الكثير من مآثره هذه، هي أكاديميه ليوناردو دافنتشي».

كلما عرف أكثر عن الأشياء، كلما وجد نفسه منعساً في تفسير ما يحيط هذه الأشياء من عموم، أو ما يشوبها من التباس وكلما أصبح أكثر ميلاً للتعبير عن أحاسيسه وانفعالاته وهذا ما هو ثابت ومؤكد في لوحة القديس يوحنا، يعلق كينيث كلارك هقول.

«لوحة القديس يوحنا المعمدان، كانت دلالة واضحة عن الحقيقة والصوء.. وما هو الدليل لحتمي للحقيقة؟ إنه السؤال لنثير للجدل إن لوحة القديس يوحنا المعمدان ستبقى إلى الأبد لغزاً محيراً فانتسامه شبه «بسملة الانسان الاسطوري عند اليونان الذي له رأس مراهض وصدرها وحسد اسد وله القدرة على جذب لاجئين، لاحظت بوصوح كيف ان ما يميز هذه اللوحة بنظر التساول. وهذا كمن جوه» «يدع»

مما لا شك فيه، ان المؤبد ليرأ هي قمة التعبير عن إبداع ليوناردو عند غفود والتفاد

الموناليزا



مقارنة لتي وصفتها الدكتورة ليمان
شوارتز بين الرسم الشخصي لليوناردو
وصورة الموناليزا

محاولة فهمنا، كيف تمكن ليوناردو من تحقيق تحفته هذه، المعبرة عن المتناقضات «خطوط نافرة وألوان باعمة، تندمج في مصها البمع بشكل يثير تخيلاتنا وتصوراتنا. ما من أحد حاول يوماً أن يرسم وجهاً، إلا ويعرف أن قمة التعبير هي الوجه تكمن في وصوح رواية الفم وزاوية العين، وهذا ما تعمد ليوناردو على إبقائه غير واضح وجلي، فلم يظهر زاويتي الفم والعين بخطوط واضحة. من خلال ظلال باعمة رقيقة، الأمر الذي جعلنا في تساؤل دائم عن الحالة النفسية للموناليزا، وبأي مزاج تنظر إلينا، ويضيف غومبريتش «إنها حياء دائمة استحدد»

وتبقى الموناليزا لغزاً محيراً، ويبقى هناك سؤال مقلق من هي فعلاً موناليزا؟ ما هي هويتها الحقيقية؟... من هي، كما يخبرنا جيورجيو فساري - وبعد ثلاثين سنة على موت ليوناردو - أنها روحه هراشيسكو ديل جيوكوندو؟ هل موناليزا هي إيزابيلا دي أيستي، مركيزة مانتو mantua كما يقول الدكتور ريمون ستيتس stites مؤلف كتاب «عظمة ليوناردو دافنشي»؟.

تساؤلات وتساؤلات.. لربما هي ناسيفيكا براندانو Pacifica Brandano، رقيقة حوليادو دي مديشي أو لمادا لا تكون عشيمة شارل دامبروار؟ - ولماذا ولماذا؟ أو من ومن؟ ونكر السبحة ولا أحد يتمكن من التوصل إلى الحقيقة. لربما هي مزيج من كل النساء اللواتي عرفهن ليوناردو طيله حياته - أمه، روحات وعشيقته نبلاء زواجه، النساء الملاحات، أو لعاهرات المتجولات اللواتي أمضى ساعات وساعات وهو يراقب حركاتهن وتصرفاتهن؟ أو هل هي نفسه بوجه أثنوي كما حطر على بال أحدهم أن يقول.

هذا القول المعجب الغريب، لم ينطق به باهد فتى، أو باحد، في تاريخ لفنون، ربما لدكتورة ليليان سوارتر من مختبرات بي Bell ومؤلفة كتاب «الصابون والحاسوب» استندت لدكتورة ليليان في قولها هذا إلى قياسات علمية قامت بها بواسطة الحاسوب، مقارنة لوحة موناليزا، مع رسم لوحه ليوناردو، مرسوم بالطلشور الأحمر عام 1518، «من خلال وضع لرسمين جنباً إلى جنب، تمكنت من اكتشاف مدى التقارب بينهما موضع الأنف والفم والذقن والعين وحتى جبهة لرأس نبدو وكأنها هي هي في الموضعين - بعد جعل زاوية الفم نحو الأعلى هو الذي حلف الإيسامة لساحرة».

من خلال مقارنتها لعلمية، توصلت الدكتورة ليليان سوارتر إلى القول «إن هذه اللوحة لأكثر شهرة في العالم، ليست هي سوى الرسم الشخصي لعنان نفسه».

لربما تكون الموناليزا هي اللوحة المعبرة عن روحه وعصا لفظه عند تكون الموناليزا وعن هويتها الحقيقية تيمى الأكثر تعبيراً عن العموض في حياة ليوناردو.

أنت والعموض

فيما مضى، كان العبارة، أمثال ليوناردو وحدهم قادرين على التعامل مع الفرضيات والأشياء غير المؤكدة، أما اليوم، ومع تصارع التطورات والتغيرات، نجد العموض يرداد، وصار من الصعب الوصول إلى حقيقة المؤكدة، وصارت القدرة على الإردهار، حياً إلى جنب مع العموض، ضرورة من ضرورات حياتنا اليومية. إن الوقوف في وجه المتناقضات، هو لمتاح الذي لا يدحلقا عالم التأثير والمعاملية وحسب، بل إلى ضرورة إطلاق الأحكام الصائبة وسهل عالم متغير.

حدد لنفسك موقفاً بين الدرجات العشر الأولى لسلم العموض، وتخيل نفسك مهووساً في حب الحقيقة وهي كل الأوقات. أي سلوك قد يساعدك على التحرك درجة أعلى على السلم لذي حدته. إن التمرين التالي صمم خصيصاً ليساعدك على تقوية قدرتك على مواجهة لصعاب. إذن ما عليك إلا أخذ الوقت الكافي للإجابة على الأسئلة الواردة فيه.

الشك

تقييم ذاتي

- *إني مرتاح في التعامل مع الغموض.
- *إني أستجيب لحدسي و إدراكي.
- *أتعامل مع المتغيرات.
- *أرى الحبس الإنساني كل يوم وكل لحظة.
- *لدي ميل للقفز نحو الحل.
- *أتلذذ بالتعاطي مع الأنغاز.
- *عادة، أعرف أبي أشعر بالقلق.
- *أخصص الوقت الكافي للاهتمام بنفسي.
- *أثق بنفسي.
- *قادر على التعامل مع أفكار متناقضة في وقت

واحد

- *أهتم بالنناقضات، وحساس جداً نحو المغزوية.
- *أقدر أهمية الإبداع.



الشك

التطبيقات والتمارين

الحشرية تساوي الربية

عد إلى لائحة الأسئلة العشر الأكثر أهمية في فصل الفصول أي منها، بسبب لك الإحساس الأقوى بالربية والتردد؟ هل هناك من تناقص بين هذه الأسئلة؟ حدد شعورك تجاه سؤال محدد في هذه اللائحة، ومن ثم اختبر أي رفصة تعبر عن هذا الشعور. إذا كنت غير متأكد، مما فعل، فهذا يعني أنك قادر على الوصول إلى فكرة ما. أية موسيقى قد تحتار أو تتقي لترقص عليها تعبيراً عن الغموض الذي ينتابك؟

كن صديقاً للغموض أو الالتباس

دَوِّن في مفكرتك، وبأسهاب، ثلاث حالات نفسية مرت عليك في حياتك، إن في الماضي أو في الحاضر تذكر، مثلاً، لحظات انتظارك جواب القبول في الجامعة أو خوفك من فشل متوقع في مؤسستك، أو لأخذ بعين الاعتبار إمكانية ارتباكك بعلامة جيدة. صف أحاسيسك، أين أحسست فيها في جسدك؟ لو كان للغموض، شكل أو لون أو صوت أو طعم أو رائحة، كيف تتصور ذلك؟ كيف تستجيب للإحساس بالغموض؟ ما هي العلاقة بين الغموض والقلق؟



راقب القلق

كثيرون من الناس يساوون بين الغموض والقلق، في الوقت ذاته. معظم الذين يرتادون عيادة الطبيب النفسي، لا يعرفون متى يكونون في حالة قلق. إنهم يعمرون عن قلقهم بسلوك مستغرب، كالتحدث بأسهاب عن مواضيع لا رابط بينها، أو الإفراط في الشرب، أو الإكثار من التدخين حتى تتمكن من التصرف بعقلانية، عليها قبل أي شيء، سمره متى يعاني من القلق. ومتى وعينا ذلك نتمكن من التعامل مع بحالة لنفسية التي نحن فيها، واختبارها، دون محاولة أن نقمع أنفسنا وبكرها على فعل لا نريد فعله

تحدث عن الإحساس بالقلق من هناك أنواع مختلفة من لقلق؟ أين نحس القلق في جسدك؟ لو كان للقلق، شكل أو لون أو صوت أو طعم

أو رائعة، كيف تتصور أن يكون شكله أو لونه أو صوته أو طعمه أو رائحته؟ لجعل القلق موضوعك ليوم واحد، ودون أحاسيسك في مفكرتك.

راقب قدراتك على التعامل

حدد عدد المرات التي تستعمل فيها يومياً - كلمات تدل على الجرم مثل كلياً ودائماً وأكيداً ويجب وأنى. لاحظ كيف تنتهي محادثتك مع الآخرين. هل تنتهيها عادة بجملة استهزامية أو بجملة إشاثية؟

تنمية قدرات التعامل مع المتناقضات

الشك أو التساؤل. مبدأ لمس جوهر حياة الإنسان. تماماً كما النهار يلي الليل كذلك قدرتنا على الفرح تولد من الإحساس بالحزن. إننا مركز الكون، لا شيء يرهتنا كالموت. إن مجرد التفكير بالموت، يعطي الحياة أهمية كبرى.

يمكنك تنمية هدر دافنشي على مواجهه المتناقضات، وتحويل الإضطراب إلى عمية خلق وإبداع. حاول احببها هذا مع أي من المتناقضات التالية.



* الفرح والحزن - فكّر بأنفس اللحظات في حياتك. أية لحظة كانت هي الأسعد؟ ما هي العلاقة بين تلك الحالات، التماسه والسعادة؟ هل أحسست بالفرح والتعاسة بالتالي؟ كتب ليوناردو مرة « لسعادة القصوى قد تكون سبب التعاسة... » هل يوافقك على ما قال؟ وهل العكس صحيح؟

* الإرتباط والاستقلالية - هي علاقاتك الأكثر قرباً، ما هو الرابط بين الإرتباط والإستقلالية؟ هل يمكنك الحصول على أي منهما دون الآخر؟ هل هذه العلاقة قد تسبب القلق؟

* القوة والضعف - حدد ثلاثاً، على الأقل، من نقاط قوة الشخصية عندك حدد ثلاثاً أو أكثر من نقاط الضعف عندك. أية علاقة بينها؟

* الخير والشر - من الممكن أن يكون لإنسان خيراً، دون معرفة أو فهم أن لديه دوافع لفعل الشر. ما الذي أطلق عليه العالم النفسي جينغ (Jung) انعكاس الصورة؟. ما الذي يحدث حين لا يعي الناس، أو

«تحدث ليوناردو عن الحياة والموت فقال: «فكر الآن، بالأمل أو الرغبة في العودة إلى بلادك أو العودة إلى القوضى البدائية، إنه كحشرة العث حين تبصر النور... إنه الإنسان يشترق دائماً إلى الفرح، إلى كل ربيع وصيف، ماذا لو تأخر حدوث ذلك؟ ماذا سيكون إحساسه؟ لكن هذا الإشتياق، هي حقيقة، هو روح العناصر التي تجد نفسها طليقة من قيود الحسد يئثم الرغبة هي في توق، ثم لتحقيق مبتهاها...»

يتجاهلون انعكاس الصورة أو الظل كما هو متعارف على تسميته؟ كيف يمكنك التعرف، وتقبل أهوائك: الحقد، الغضب، الغيرة، الإعتزاز بالذات، الطمع، الحسد، والكسل دون التعبير عنها؟

* «تغير والثبات - تذكر ثلاثاً من المتغيرات الأكثر أهمية في حياتك. تذكر ثلاثة من المواقف التي بقيت فيها ثابتاً على رأيك. هل القول «إن الأشياء الأكثر تغيراً، هي الأكثر بقاء كما هي» هو قول واقعي أو غير ذلك. إليك بعضاً من آراء السيد (ليوناردو) حول هذا الموضوع «الثبات أو الاستقرار، قد يتخذ من طائر الفينيق رمزاً له، إنه الطائر الذي يتجدد شبابه ولقمتش حيويته».

* التوضع والإعتزاز بالذات أو المياهاة - فكر بتلك اللحظات التي كنت فيها مزهواً بنفسك - تذكر كم مرة تصرفت بتواضع - حاول المقارنة بين هذين الشعورين: الشعور بانز هو والشعور بالتواضع، هل هناك أشياء مشتركة، لم تكن تتوقعها، بينهما؟

* الأهداف والمسارات - فكر بأهم هدف حققته هي حياتك وتحدث عن كيفية تمكّنك من تحقيقه. هل سبق لك أن حققت نجاحاً بدون الشعور بالرضا؟ ما العلاقة بين الهدف وسبل تحقيقه؟ هل الفأية تبرر الوسيلة؟ حتى يكون الإنسان ناجحاً كلياً في حياته، عليه إما:
(أ) أن يكون ملتزماً كل الإلتزام بتحقيق هدف واضح ومفهوم.

(ب) إدراك أن التصرف اليومي هو واحد من الأمور المهمة.

(ج) أو أن يدرك الإثنين معاً.

* الموت والحياة - اختر أنت بنفسك ما تراه مناسباً عن الحياة والموت.



تأملات حول الموناليزا

يشير سيرج براملي إلى قصيدة نظمها شاعر صيني أيام حكم أسرة سونغ SUNG يقول الشاعر، في قصيدته مدم. هناك ثلاثة أمور مزعجة في الحياة: رؤية الشباب الفقير والمتقشف في أن، الذي لا يحسن شرب الشاي الفاخر، والأهم، عدم تقدير الفنون وفهمها، إجلس قبالة الموناليزا، حدق جهداً ويتمن. وانتظر عقلك المنهمك في التحليل، حتى يهدأ ومن ثم خذ نفساً عميقاً. لاحظ مدى تأثرك (أنصحك، إن زرت باريس، أن تقصد متحف اللوفر، واقصد مباشرة الجناح الذي تعرض فيه لوحة الموناليزا).

فكر بابتسامة الموناليزا

جرب استيعاب تعابير وجه الموناليزا، وخاصة ابتسامتها، أو الابتسامة الأشهر في العالم. راقب أحاسيسك وشعورك وحاول أن تكون واحداً من الذين قالو، بعد رؤية الموناليزا:

* أشعر وكأن عقلي في مكانين وفي آن واحد،

* حين ابتسمت مثلها، شعرت بتحرر داخلي،

* أشعر وكأنني خبير مميز في الفنون.

* أحس أنني أصبحت في عالم آخر... كل شيء تغير فجأة.

والآن، عد إلى أسئلتك العشر في فصل الفصول والآن فقط، بحل ابتسامة الموناليزا، وأنت تعد قراءة تلك الأسئلة، هل لاحظت تغييراً في تفكيرك؟ دون ملاحظاتك عن أحاسيسك ومشاعرك هي مهمتك اليومية.



الإبداع والإدراك

لا يرغب كبار الموسيقيين عن القول، إن موسيقاهم تكمن في الفراغات التي بين النوتات، وحتى كبار النحاتين، يعلنون أن سر قوتهم هو في مساحات الفراغة بين رسم وآخر، إن الإستراحات تعطي دفماً عملياً ورغبة في الإبداع.

حين كان ليوناردو، يمد لوحة «العشاء الأخير» المعروفة بـ «العشاء السري» كان يمضي أياماً على السقالة، في مواجهة الحائط، يرسم ويرسم، ومن ثم، فجأة دون سابق إنذار، ينزل عن السقالة ويرتاح لأيام عديدة. الأمر الذي أزعج رئيس دير سانتا ماريا ديلي غريزي Santa Maria Delle Grazie الذي كان يريد الإنهاء من عمل للوحة، بسرعة قصوى. جاء في كتاب فاساري «كان رئيس الدير، يحث ليوناردو على الإسراع في عمله، خاصة، وأنه كان يراه يضيع الوقت سدى، إذ كان يمضي يوماً بكامله دون أن يمد يده لريشة كان هذا الكاهن يتعامل مع ليوناردو، وكأنه وحده من العمال العاملين في الحديقة، لذا عليه ألا يدع الفرشة تسقط من يده». ويروي فاساري، أن الكاهن نقل تذمره وشكواه إلى الأمير الذي استدعى ليوناردو لمساءلته عن سبب البطء في إنجاز اللوحة، وهل هذه هي عادته في الرسم؟ ويخبرنا فاساري، أن ليوناردو تمكن من إقناع الأمير أن، العباقرة ينجزون أهم أعمالهم، لا بسبب عمل متواصل، بل بفعل الاستراحة الجسدية والذهنية.

عينان لماعتان براهقان نديتان، لم يعرف الناس مثيلاً لهما، وحولها جفون ووجنتان ضاربتان نحو الحمرة؛ يصعب رسمها إلا على يد عبقري، رموش تكاد تبدو طليعية، أنف جميل، وفم سيتسم دون افتتاح الشفتين الحمراءوين. أما الوجه فيبدو وكأنك تتف أمام وجه امرأة حية ترزق. وكل من نظر إلى تجويف عنقه، لا شك سيشعر بخفقان قلبها» جيورجيو فاساري: عن الموناليزا .

ويروي جيورجيو فاساري، أن ليوناردو، أوضح للأمير، أنه ما يزال عليه رسم وجهين فقط، يشكلان تحدياً قوياً له، وهما يكونان فوق قدرته على رسمها؛ إنهما وجه المسيح وتلميذه يهوذا. «ذلك، لأنه غير هادر على إيجاد نموذج بشري يشبع تحيله لما يجب أن يكون وجه المسيح الذي يفترض أن يكون معبراً عن الفرح والبراءة والخلود الأبدي - أما بالنسبة لوجه يهوذا فعليه البحث عنه بين وجوه الناس الذي يلتقيهم، وإن لم يوفق بالوجه المعبر عن الخيانة، سيكون مستمداً لاعتماد وجه رئيس الدير».

رغم هذا، فالقول «إن العباقرة ينجزون الأفضل، كلما عملوا أقل، قد لا يقنع رب عملك. إن فن التطور، هو - رغم كل شيء- جوهر إنحازك والتعبير عن قدراتك في الخلق والإبداع.

ثيرون هم الذين يعتقدون به يجب ترك الأمور المعقدة جانباً لبعض الوقت شرط الاستمرار بالتفكير فيها بهدف إيجاد حلول لأن اللعب قد يمسد عمل الدماغ، ولربما يستنفد لطاقة بشرية فلا يعود جزء قادراً على الإبداع وهذا ما يوحي به ليوباردو أن يأخذ فترة لراحة ومن ثم يحاول العمل، لئلا يصاب بالإرهاق والتوتر فلا يعود قادراً على العطاء

كشف ومعرفة نفسك تحطك الأمان، هو سر من أسرار ذراكك للامور وإبداعك واحشاً يقود لفعل الإنساني إلى ضرورة القيام بما يرضه الظروف وصيغته المعنى كما أن الإستغراق في تأمل يتطلب انتباهاً إلى تمييز في نمط التفكير قد لا يدرك مهما يكن.

الغموض والآباء

أولادكم غير قادرين على استيعاب تناقضات الحياة، إنهم يحبون الحكايات وتركيب الصور، لذلك، على الآباء تعدية إحساس الأبناء، من خلال الألعاب المسلية وقصص الحكايات عليهم. لا ضير في أن تروي لأولادك ذات القصة كل ليلة، ولكن إحرص على جعل النهاية تختلف كل ليلة عن سابقتها. إن هذا، عدا عن أنه يقوي قدرتك على التخيل، فإنه يشجع الأولاد على ترقب بدهيد كل يوم.

بالإضافة إلى لصوت الخفي الصادر من الداخل هو قمة التأمل بقدر علماء الأعصاب، من محروون بنسب معلومات اللاوعي يمزق ذات العائد لمعلومات لوعي بسنة عشرة ملايين لواحد من هذا البيت هو مصدر قدرتك الخلاقة، بكلمة حرة، من حراً صغيراً مسد قد يكون كبر همية منك ككل؟ من لماذا لا تستمع مثل هذه لاجراء لتطويع وسومية طهارتك وقدراتك؟

خذ وقتاً للاختلاء بذائقك وأخذ قسطاً من الراحة

أين كنت حين توصلت إلى المص الأربعة عشر سنة وأنا أ طرح هذا السؤال على آلاف البشر وحيات معظم الاحوية «وأننا مستلق في سريري». «أسير وحيداً في الطبيعة، استمع لي الموسيقى وأنا هود سارتي». أو «وأن في المعطس استعم بالماء العاترة» ولجدير ذكره، أن ما من حد أحباب «أثناء العمل».

إن الذي يحدث وبب تنوره هي لغاية، أو وانت تصفي إلى الموسيقى الحامة هو عبر ما

يحدث أثناء العمل... إنك تشعر وأنت تنزه، أو تصفي إلى الموسيقى بالإستراحة النفسية وبأنك وحدك تشكل العالم كله. رغم أن دافنشي كان يحب تبادل الأفكار مع الآخرين، لكنه كان يدرك، أن قمة الإبداع، تأتي حين يكون وحيداً فكتب «على الرسام أن يغطي بذاته... ذلك إذا كنت وحيداً، فهذا يعني أنك أنت من قام بالعمل، أما إذ كنت برفقة أحد، فهذا يعني أنك أنجزت نصف العمل. ثم ذاك بالإتفراد والإختلاء بذاتك. اذهب، مرة أو مرتين كل أسبوع، على الأقل، إلى الطبيعة، اجلس قرب ضفة النهر وحيداً وتأمل جمال الطبيعة بصمت.

خذ قليلاً من الراحة

معظمنا، نمضي أيامنا، نعمل بكد، هكرياً وجسدياً، الأمر الذي يفقدنا القدرة على العطاء أكثر. بمقدورك زيادة سعادتك وفعاليتك من خلال أخذ قسط من الراحة كل ساعة. يشدد علماء النفس المحدثون، على أن الإستراحة لعشر دقائق كل ساعة. تعطي القدرة على الإبداع والخلق والرغبة بمتابعة العمل. إنهم يؤكدون اليوم، ما سبق لدافنشي أن قال به منذ قرون. «من المستحسن أن تتوقف عن العمل للتعلم باستراحة قصيرة. فهذا من شأنه أن يجعلك أكثر منطقياً في إصدار الأحكام والقرارات». أصغر إلى نصيحة المايسترو وخصص عشر دقائق إستراحة في كل ساعة عمل، استمع خلالها إلى موسيقى الجاز، حاول أن ترسم زهرة أو عصفوراً أو أي شيء تريد، تأمل، المهم أن تجعل هذه الدقائق فترة استراحة نفسية وعقبة وجسدية... هذا لا يعني النحلي عن عطلة نهاية الأسبوع أو العطلة السنوية.



يتحدث كانداس بيرت، مؤلف كتاب «جزئيات المواطن» فيقول: «إن دماغك متكامل تماماً، مع كل جسدك، حتى على المستوى الجزيئي وعبر شبكة جد منظمة ومنظمة، تتنقل المعلومات، من جهاز إلى آخر...» هي كل ثانية يتبادل أعضاء جسدك كمية هائلة من المعلومات تخيل نظام تبادل المعلومات هذا، كيف يعمل بدقة متناهية، يربط هذه المعلومة بتلك أو يفصلهما عن بعض، تبعاً للحاجة... إنه الإدراك. الإدراك هو فن الإصغاء بأذن داخلية لموسيقى جسدك.

ثق بنفسك

انتبه جيداً لقراراتك اليومية. وأحاسيسك. حاول أن تدون ذلك في مذكوتك. ومن ثم تحقق من صحتها من خلال مراقبتك لقراراتك اليومية. تكون تحاول الإقتراب من الصواب. الإتياء والدقة. بمتعدان على الإصغاء لجسدتك «فكلي يخبرني عبر ذلك» «عرف أنها في عظامي» «يمكنني الشعور بها في تجاويف معدتي»... فأعرف أنه يجب أن يكون كل شيء حقيقياً.

حين تقوم بذلك احرص الوقت - المشي في الطبيعة، قيادة السيارة بهدوء، الإستلقاء على الفراش، تذكر، طوبك الإصغاء لسككك والتأكد مما تسمع. حاول إتباع التعبير البسيط الثاني

خذ نفساً عميقاً مرات قليلة متتالية

ذلك معدتك

كن منفتح العقل، منشراح النفس

الغموض في العمل

عام 1980، نشرت الجمعية الأميركية للمعلوم الإدارية دراسة تثبت أن الأفراد الناجحين هم الذين يتعاملون مع الغموض بقل منفتح ويتعدون قدراتهم بناءً لحواسهم واليوم، وبعد التطور السريع في كل شيء، لم يعد التعامل مع الغموض بقل منفتح كافياً بل يجب تحويله إلى لحظات فرح.

وهي افء عام، تحدث البروفسور ويستون الغور Weston Agor أن العديد من المدراء يشعرون ذرا أنهم ليست في مهنتها، مع أنها مستعدة إلى حدسهم الذاتي... هذا كان في الماضي، أما اليوم وهي القرون الحادي والعشرين، صار الإزعاج أهم من أي أمر آخر.



العلم

والفن وبين المنطق والجمال

هل أنت مقتنع بالأبحاث حول مدى أهمية «النصفين» الأيمن والأيسر للدماغ؟ لو كنت كذلك، فهل تعرف شيئاً عن طبيعة دماغك؟ بمعنى آخر، هل أنت مهال للفق لأهمية الحواس والإدراك، من أنت من الذين يعتمدون على الجزء الأيمن في الدماغ، للتفكير والتعبير؟ أم أنت أكثر ميلاً لاتخاذ القرارات المنطقية، أي ممن هم يعتمدون على الجزء الأيسر من الدماغ؟

الحديث عن جزئي الدماغ، الأيمن والأيسر، جاء في بحث للبروفيسور روجير سبيري Roger sperry عن جوائز نوبل. في هذا البحث، بين البروفيسور سبيري، أن الأغلب الأعم من الفائزين في هذه الجائزة عن فئات العلوم والتحليل، هم من الذين يعتمدون في تفكيرهم على الجزء الأيسر من الدماغ، بينما الفائزون بجوائز عن الفن والأدب هم الذين يعتمدون على الجزء الأيمن من الدماغ.

استناداً إلى كلام سبيري، ولثقافتنا السائدة الممهدة للعلوم التطبيقية والرياضيات والهندسة والكيمياء والطب وما شابه فهذا يعني تمعيداً لذوي «الدماغ الأيسر»، وتحاهلاً وإن بمستويات ، لذوي «الدماغ الأيمن». وفي الوقت ذاته هناك من يقول، إن الأفراد من أصحاب «الدماغ الأيسر» هم عادة من الجلي على مقاعد الدراسة، لكنهم، في الوقت ذاته أحياناً لا يتمكنون من تنمية قدراتهم الإبداعية بخلافه، بينما أولئك أصحاب «الدماغ الأيمن» يشعرون أنهم أقل أهمية من الأولين، أو أنهم أشبه بمعاقين.

اليابحثون عن التوازن، لا مناص لهم إلا الإعتماد على دراسة ليوناردو دافنشي حول هذا الموضوع، إنها دراسة جد مميزة وقطبي الأهمية الكبرى للذين يستعملون كامل دماغهم.

في مقالة له، عن نماذج العلوم والفنون، عند ليوناردو، يتحدث المؤرخ الفني كينيث كلارك فيقول «حرث العادة أن نتحدث عن ليوناردو العالم يمعزل عن ليوناردو الفنان، والعكس بالعكس أيضاً. مع أنه كان ليوناردو هو هو. وأن العلم والفن، كانا كل منهما يدعم الواحد الآخر ويعينه. نتحدث عن إنجازاته الإبداعية والعلمية بفضل النظر. عما ساهم الفن في هذه الإنجازات والإختراعات، وهذا تكمن المشكلة مشكلة الفصل بين الإثنين.

هنا لا شك فيه، لا بل المؤكد، هناك استعانة لدراسة تاريخ الفنون وفهمها، دور لإهتمام

ولو نذكر بسيطاً بتاريخ العلوم، في كلتي الحالتين، نحن نتحدث، عن المعطيات، بواسطتها، أثبت الإنسان قدرته العقلية، وأن هذه المعطيات، أدبية كانت أم رياضية، أما قواعد لعمليات حسابية، سوف توصل إلى ذات المتغيرات.

أما المؤرخ العلمي جورج سارون، فيتناول الموضوع ذاته، إنما، من وجهة نظر أخرى: أن تراكم مجموعة المعارف الإنسانية، هي جوهر التقدم، يفترض أن يكون تاريخ العلم جوهر التاريخ العام، هذا مع أن المشاكل لحياتية، لأي إنسان فرد، أو لأية مجموعة بشية يمكن حلها على يد الإنسان العالم فقط، أو الإنسان الفنان، أو الدارس للعلوم إلا حصراً، إنما بحاجة لهؤلاء جميعاً معاً. بحاجة لتعاونهم وتضافر جهودهم لا أحد يذ العلم ضرورية، ولا يمكن الإستغناء عنها، ولكنها غير كافية، إننا - دائماً - بحاجة، الجمال، بحاجة إلى الحس الواحداني والشمور الإنساني.

يضيف سارتون «الميزة الخاصة بليوناردو، الميزة التي جعلته مميّزاً عن الآخرين، سعى لإثبات أن البحث عن الجمال، لا يتعارض، ولا يتنافى مع البحث عن الحقيقة إذن، هو كان ليوناردو، عالماً درس الفنون، أو فناناً درس العلوم؟ الحقيقة، كان والفنان معاً وفي آن، إنه كماله درس الصخور والكواكب وبواقير الماء وعلم التشريح، لك



خريطه إيمولا Imola لو لم يكن ليوناردو قادراً على معرفة كل التفاصيل لما تمكن من وضع هذه، الجدة دقيقة وواضحة.

حياة الفنان أيام ليوناردو دافنشي

يوم ولد ليوناردو، لم يكن الفنان إلا مجرد جرفي، لا هوية له، وأشبهه بعامل حادي جداً. كان الفنانون يعملون في العامل والمبارك، وليس في محترف حديث. ويتقاضون أجورهم على أساس الساعة، لذا فالأغلب الأعم منهم، لم يكن يوقع اللوحات التي يرسمها، فلا أحد يعرف من أبدعها.

في أوروبا ما قبل النهضة، كل عمل إبداعي هو عمل سماوي، والقول، إن الإنسان مدع هو تجديف على العرة الإلهية... إنه الكفر بعينه.

أيام ليوناردو، حصلت تطورات دراماتيكية على حياة الفنانين، إذ شرعوا يسمون بتمديد الأعمال بناءً لمصلحتهم الشخصية وليس بالضرورة بناءً لطلب من أحد. لقد بدأوا يوقعون لوحاتهم، وصار هناك من يكتب سيرهم الحياتية ويؤرخ لهم. ومن بين الذين اهتم الناس بسيرهم، لدافني كان، رافاييل وفيتس ومايكل أنجلو الذي لمع اسمه، تلك الأيام، وصار ثرياً، محترماً ووجهاً معروفاً.

ملاحظ هذا التحول الحذري، كانت قد بدأت أيام ليون باتيستا أليبرتي، حيث كانت الرياضيات والهندسة والفلك والموسيقى وعلم قواعد اللغة والمنطق وفن الخطابة، كانت هذه يعتبر أصحابها مقبولين في مجتمع النخبة. أما الرسامون فهم مجرد عمال عديمين، عمال زراعيين أو في المصانع والورش لكن أليبرتي، قال بضرورة اعتبار الفنانين الآخرين كرسام مثلاً، تلقف ليوناردو هذه الفكرة، وعمل على تأكيدها من خلال إصهار أن الرسم هو جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية، وأنه لا يتعارض مع العلوم، بل كل منهما يدعم الآخر ويعينه.

قال ليوناردو «معرفة ماذا ترى، إنها مقولة رسام لكنها ذات مدلول علمي».

عن دراساته هذه بأسلوب جمالي احده وليس بأسلوب ناعلم لحاف لدي لا بغري على متابعة لتراءة وهي توفت دته. هان محطاطاته للوحات و تماثيل وم وضع هياها من تفاصيل تؤكد ان هناك عقلاً عميقاً وراءها

في كتابه، تطور الانسان، يكتب حاكوب بروبوسكي فيقول «استعمل ليوناردو رؤيته بعالم في الفن ثم، ذررك، أن العلوم كما الرسم يهدفان إلى شيء واحد، إلى فهم لطبيعته كل تفاصيلها، لقد عطى العلم ما كان أشد حاجة اليه عطاه حسن لسان

بالنسبة لليوناردو، لا انفصال بين العلم والفن. هذا ما أكدته في مقالة له عن الرسم، حذر فيها «من أولئك الذين انجذبوا نحو الفن، دون الإهتمام بدراسة العلوم، فإنهم، مثلهم مثل قبطان السفينة العائمة في البحر، إنما لا بوصلة فيها ولا مجاذيف، مما يجعله عاجزاً عن الوصول إلى المرفأ الذي يريد».

يؤكد ليوناردو، أن قدرة الفنان، على التعبير عن جمال ادريس علم الفن وفن العلم الشكل الإنساني، تعتمد، بشكل أو بآخر، على معرفة عميقة بعلم التشريح. الإفتقار إلى المعلومات الواقعية. عن العظام والعضلات يجعل الفنان كمن يرسم أجساداً عارية فتبدو وكأنها كومة من حوز الهند أكثر منها شكلاً إنسانياً. أو حزمة من لقضبان، أكثر منها عضلات....

ويضيف «كن على ثقة أنك تعرف كل التفاصيل عما تريد رسمه. ونهتدا، يعلق كيبيث كلارك، فيقول «إن العلم عند ليوناردو هو سر نجاحه فيها». «لا تقل، إن ليوناردو برع في الرسم، لأنه يعرف ما يرسم، بل الأصح، هو القول، إنه بسبب معرفته للأشياء يرسمها جيداً ويسرع في إخراجها عملاً فنياً».

لذا، كان ليوناردو، يحث طلابه على تقوية قدراتهم التخيلية جنباً إلى جنب مع قدراتهم العقلية والتحليلية، للوصول إلى طريقة مستحددة أسماها «فكرة تجريدية جديدة، قد تبدو مضحكة، لكنها في الوقت ذاته ضرورية لتحفيز الفكر الإبداعي». كان يطلب من تلامذته، لتنظر بإيمان، إلى المحصى والدخان والغيوم والوحد وجمهر النار وتسمية قدرتهم على رؤية، أن في هذه الأشكال الدنيوية «ما يشبه الحياة الأبدية، أو أنها باقية إلى ما لا نهاية». إن هذه لرؤية هي أشبه «بأصوات الأجراس، لا صوت يشبه الآخر، وهي تعبرها هد ، قد تسمع أي اسم أو رؤية أو كلمة أنت قادر على تخيلها».

إن لفني هذا القول، أكثر من نصيحة لتعمير الخيال عند الفنان. وفي الوهت ذاته، لتحفير الفكر العلمي. إن دافنشي في مفهومه للعلاقة بين العلم والفن، أوجد تقليداً جديداً ما يزال حتى اليوم «الإبداع الجماعي». قبل دافنشي لم يكن أحد، يعي وجود «الفكر الخلاق» كمنهج عقلي.

أنت والفن والعلم

كل المبادئ التي يتحدث عنها هذا الكتاب، تساعدك على إحداث توارن بين بصمي دماغك، وتعرفك على السر الكامن في قدرات دافنشي، ويبقى عليك، إدراك قدرتك للوصول أو تحقيق هذا التوازن. من خلال استعمالك لبدأ جد بسيط، لكنه أسلوب فعال، تنمية التآزر أو التضافر بين الفن والعلم، في تفكيرك اليومي، في التخطيط، وحل المشاكل، إنه الأسلوب الذي يسمى «رسم طريقة الدماغ».

الفنون / العلوم والعمل

طور نيد هيرمان Ned Herman، مؤسس مؤسسة الدماغ الكلي، أسلوباً لدراسة مدى سيطرة أجزاء الدماغ، فجاء بفريقين، الأول من ذوي الدماغ الأيسر والثاني من ذوي الدماغ الأيمن وأعطاهم مدة ساعتين لإنتاج عمل معين. تمكن ذوو الدماغ الأيسر، من إتمام العمل ضمن الساعتين وقدموا تقريرهم مطبوعاً بإتقان دون أية أخطاء، ومتقناً كل الإتقان. لكن تقريرهم كان مملاً وغير مؤثر. أما لفريق الآخر، فقد أعرق نفسه في نقاشات فلسفية حول معنى الموضوع، وعاد إعطاؤه في أوقات غير منتظمة، مع أفكار غير منسقة تسلسلياً و منطقياً، حتى أنه يمكن القول- لم يكن ما قدموه مفيداً.

من ثم جمع الفريقين ضمن مجموعة واحدة، تحت إشراف من يساعدهم للعمل معاً، إمام حول موضوع آخر غير الذي عملوا عليه سابقاً، فتم إنجاز العمل ضمن المدة المحددة. وحاء تقريرهم متوازناً وخلاقاً. العبرة من هذا، هو تأثير التوازن الدماغي على الإنتاجية.

مهما يكن، هناك ظاهرة لتمايز بين الفريقين، إذ كثيراً ما يجتمع ذوو الدماغ الأيسر في مركز عملهم المنطلق بمرادة المائل، ويأخذون بإلقاء التكات حول ذوو الدماغ الأيمن الحالمين، الذين رؤوسهم فوق النسيم، ولا يمرهون شيئاً من الحيوانات والميزات. في الوقت، يعلق ذوو الدماغ الأيمن على الآخر، «بأنهم لا يرون الصورة كاملة كما نراها نحن».

غالباً، ما يقع الأفراد فريسة الأوهام. ذوو الدماغ الأيسر يقولون «إنك متأسفون، نحن ذوي الدماغ الأيسر، لسنا قادرين أن نكون مبدعين أو خياليين» أما الآخرون فيرتكبون ذات الخطأ حين يقولون «لسنا قادرين على الإلتزام بالوقت».

منذ عام 1978، وأنا أتعامل مع مدرء وعلى كافة المستويات- بعضهم محللين، حديين ورسامين، والبعض الآخر عفوي تلقائي خيالي أحياناً، الأفضل بين هؤلاء جميعاً، هم الذين يوازنون بين التحليل والإدراك بين الجدية واللهو، بين التخطيط والإرتحال، بين الفن والعلم.

إن من شأن هذا الأسلوب، الذي شدد ليوناردو عليه، مساعدتك في تحديد أهدافك المستقبلية ومخططاتك اليومية، وحل المشاكل الذاتية بينك وبين الآخرين. يساعدك في العمل، في تربية أطفالك، أو أي ميتينى آخر.

هناك نمازين تطبيقية لاستغلال القدرة العقلية. أفضل استعمال، بهدف الوصول إلى نتائج حية وملموسة، ولا شك، يفترض بك، وفي هذه الحال، القيام ببعض التدريبات لعادية. التي من شأنها مساعدتك على إنجاز التمارين التطبيقية، من جهة، ولتصبح، مثلك، مثل ليوناردو دافنشي، مفكراً متوارناً ومنزناً.

في البدء، لا بد لك، من خلق مفاهيم وآراء، ولو بصورة مختصرة عما تريد في الحياة، أو عن شيء آخر... لا هم إن كانت هذه المفاهيم أو الآراء غير منسقة منطقياً، أو غير تسلسلية... هذا لا يعني، أن تستمر هكذا، لأنه، في النهاية كلنا نعلم، أن هذه المفاهيم والآراء يجب أن تكون موضوعة بشكل متقن يسهل فهمه.

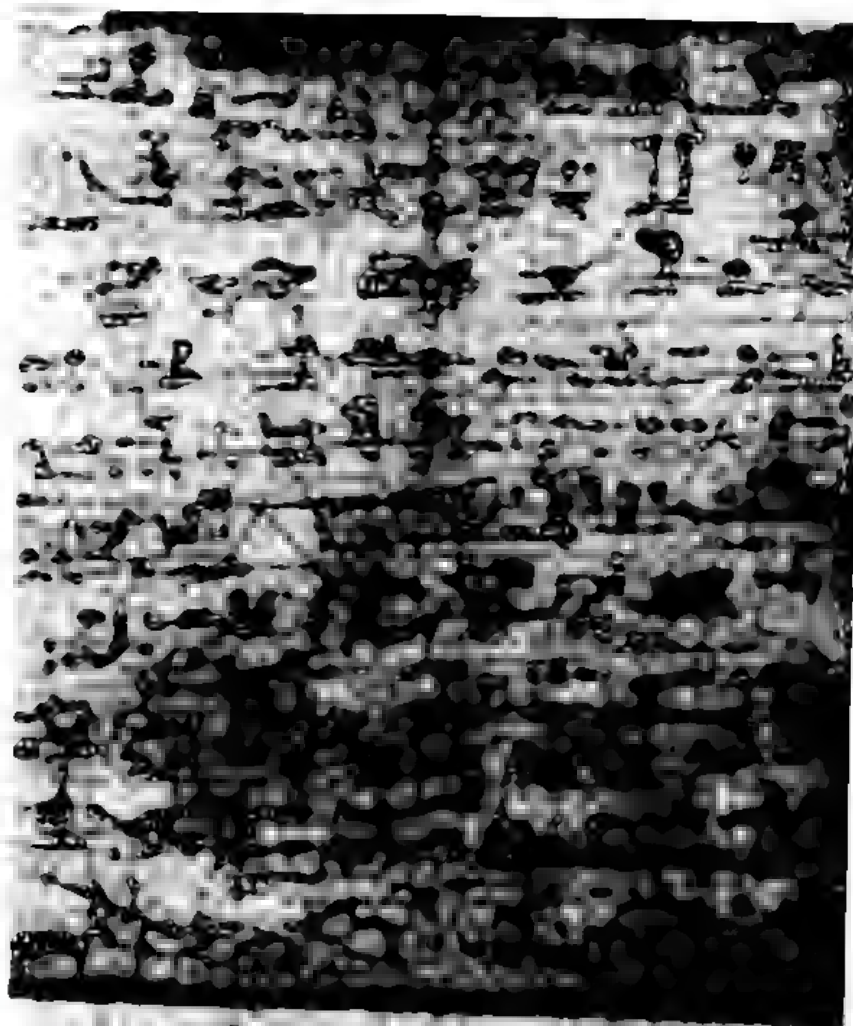
إبدأ بوضع نوع من الرسومات لبيانية وتو على شكل خريشة على الورق.. ولا عصب إن حاولت، مرة أو اثنتين أو ثلاثاً، حتى تصل إلى ما تريد، أو إلى ما تراه يعبر عن ذاك خير تعبير واعيم أن الاختصار مفيد، إنما بعد أن تكون أوجدنا الأفكار.. وإذا حاولت خلق مفاهيم موحدة، ستجد أنها تهمل على قدراتك العقلية، وتفق حرية التفكير عندك. إنه لمن غير المنطقي، أن تحاول تنظيم أفكارك وآرائك، قبل أن تكون أوجدتها وتعرفت إليها. الإيجاز أو الاختصار، سيحرمك من الاستفادة من كامل قدراتك العقلية لاستيعاب اللون. الخطوط والصور. إذا وضعت لوناً واحداً مقابل شكل معين واحد، ستجد نفسك أمام مزيج غير متناغم، أمام مزيج متسم بالترابية وهذا يعني، أنك تستعمل نصف دماغك فقط، أما النصف لثاني فهو عاطل عن العمل، وقواه تذهب هدرًا.

استغلال القدرة العقلية، يحركك من متغيان والتنظيم المسبق، أو الموضوع سلفاً، دون إرادة منك، مما يعيق عملية خلق الآراء والمفاهيم... استغلال القدرة العقلية، سيطلق العنان لقواك ومفاهيمك. من خلال أحداث توارن بين الخلق والتنظيم.

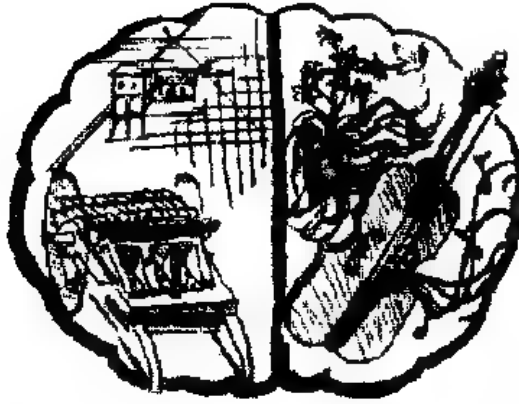
تذكر آخر كتاب قرأته، أو آخر محاضرة سمعتها، تخيل، أن عليك وضع تقرير عن الكتاب، أو عن ما سمعته عن لسان المحاضر، وهي الوقت ذاته، في الوقت الذي تستعمل فيه، الكتاب أو المحاضرة، كن واعياً لما تفعل، وراقب كيف يعمل دماغك.

هل دماغك، يقدم لك معلومات مفصلة، أم رؤوس أقلام فقط عادة، لن يحدث هذا. لأن الدماغ الذي يعمل بشكل سوي، سيرودك بمعلومات متكاملة ومنسقة، ويتسلسل منطقياً.

حث ليوناردو، العلماء والفنانين، الراغبين في كسب المعرفة، وفهم الحقيقة، أن «يتعلموا مباشرة مع الطبيعة». لو تأملت تركيب حذع شجرة، أو ساق نبتة، لو وجدت شبكة عروق تختلج اتجاهات عدة، يميناً ويساراً، وانطلاقاً من أسفل الجذع، صعوداً حتى أي غصن. كبيراً كان



ليو باربرو ساعدنا على معرفة كيفية التعامل مع لعن.



صورة رمزية لتقسيم الدماغ إلى قسمين

أم صغيراً. خلق فوق مدينة كبيرة في طوافة، وانظر، من عل إلى أسفل. فمادا ستري؟ ستري شبكة من الطرقات، تنطلق من وسط المدينة، وتتوزع في شتى الاتجاهات، في كل الأحياء وحتى في أضيق الزوايا... كل شيء منسق ومرتب ومنظم ليفي بالحاجة المطلوبة منه ..

لعل، النظام الطبيعي الأكثر إثارة للدهشة، هو داخل جمجمة رأسك. إن وحدة البنية الدماغية هي النيورون neuron أو النسيج العصبي، تطلق بلايين الأنسجة العصبية، من المركز أو ما يطلق العلماء عليه النواة Nucleus إلى كل فرع، أو المتفرع الشجري «أوما يسمونه شجرة» مغلف بجسم رقيق صلب. وحين نفكر، تنتقل «المعلومات» الكتروكيميائية عبر فجوات، جد دقيقة، بين الخلايا المتشجرة، المتصلة ببعضها البعض، بما يسمى المسات أو الإقتران العصبي، والعقل هو تعبير تصويري لنماذج الطبيعية للدماغ.

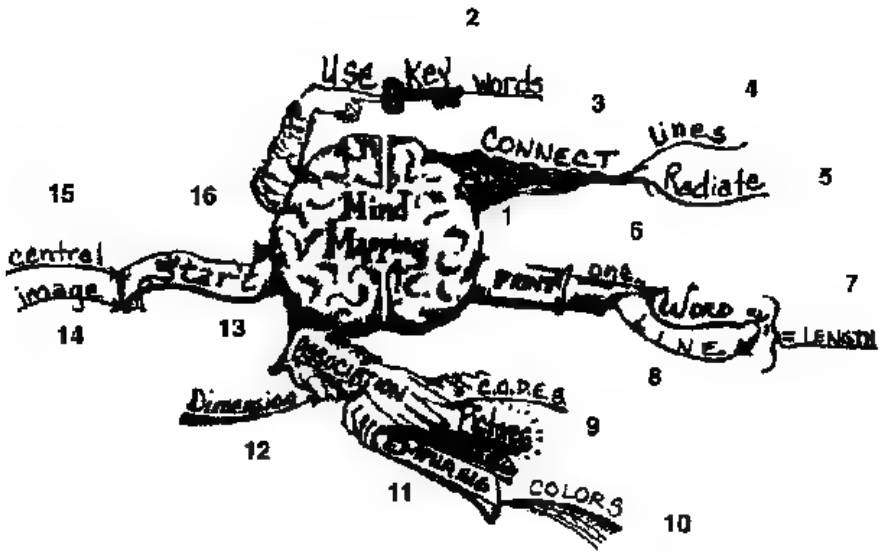
لذا ليس مستغرباً، أن يحفل التاريخ بذوي أدمغة وعقول، أمثال شارل داروين ومايكل أنجلو ومارك توين، وبالطبع ليوناردو دافنشي، عبرت عما هي داخلها بأسلوب معطاء. إن من خلال الكلمة أو اللوحة، أو التمثال وما شابه، لقد تمكن هؤلاء من استغلال طاقاتهم الفكرية وقدراتهم العقلية، بغض النظر إذا كن واحد منهم أيمن الدماغ أو أيسره.

وأنت، قبل أن تحاول معرفة طبيعة دماغك، حاول أن تستفيد منه كاملاً، وليس من نصيب واحد وتهمل النصف الآخر.

أي لائحة عسى الصفحة المقابلة تعبر عنك أفضل تعبيراً اللائحة الأولى، هي لائحة تقليدية وتتعلق بذوي الدماغ الأيسر. أما الثانية فتشمل مواصفات عامة لذوي الدماغ الأيمن.

لا شك أننا نقدم النموذج البسيط عن الإنسان. آخذين بعين الاعتبار، أن هناك نماذج بشرية أكثر تعقيداً.

أين كانت منطقات تفكيرك، على الجهة اليمنى، أو اليسرى من الدماغ، فما عليك إلا السعي الدؤوب لإحداث التوازن بينهما.



خريطة الدماغ وفق عد الحفظ الدماغية

- | | | |
|----------------------------|--------------|--------------|
| 1 - خريطة الدماغ | 8 - الخط | 15 - مركزي |
| 2 - استعمال الكلمة المفتاح | 9 - الصورة | 16 - البداية |
| 3 - الإتصال | 10 - الألوان | |
| 4 - الخطوط | 11 - التأكيد | |
| 5 - الإشعاع | 12 - العدد | |
| 6 - إطبوع كلمة | 13 - مؤسسة | |
| 7 - الطول | 14 - خيال | |

الفضن / العلم تقدير ذاتي

* أحب التفاصيل
* دائماً أكون على الوقت
* بارع في علم الحساب
* أعتد على المنطق
* أكتب بوضوح
* يصفني أصدقائي بالوضوح
* التحليل هو أحد نقاط قوتي
* إني منظم وقتي ومتأبر على العمل
* أحب إعداد اللوئح
* أقرأ الكتاب من البداية حتى النهاية وبالتسلسل



* جد-خيالي
* إجتماعي رائع
* غالباً ما أقول، أو أفعل، ما هو غير متوقع
* أحب الرسم ولو دون هدف
* كنت في المدرسة بارعاً في مادة الهندسة، أكثر
من مادة علم الجبر
* أقرأ الكتاب وأنا أتلهى بأمرور ثانية
* أحب النظر إلى الصورة ككل دون اهتمام
بالتفاصيل التي أتركها لغيري
* غالباً ما لا أقتد الوقت
* أعتد على الحدس والإدراك

الفن / العلم

تطبيقات وتمارين

تعلم كيف تتعاطى مع الدماغ

في ممالة عن لرسم، قال ليوساردو «إنها قواعد تهنده إلى مساعدتك في أن تكون حراً، وصائباً في أحكامك، الأحكام الصائبة، تتطلب فهماً جيداً، والمهم الجيد هو نتيجة للتدريب على استعمال المنطق والمنطق الواعي هو بين التجربة التي هي من كل العلوم وكل لفنون»

لهدف من رسم خريطة الدماغ «مساعدتك هي أن تكون حراً وصائباً في أحكامك»، وأن يكون هذا لا حوصلة عمار التجربة التي هي أساس كل حاكم.. هي الماصي وهي الحاضر.

كل ما نحتاجه لرسم خريطة الدماغ هو بصعة أقلام بولوين وورقة بيضاء كبيرة.. وأن سبع ما يلي



1- يد، علف، من خلال الاعتماد على رمز أو صورة، صعه في وسط الورقة، الصور والرموز تسهل حفظاً وتذكراً من الكلمات وتساعدك على التفكير بالموضوع الذي يشغل بالك

2- كتب الكلمات الأساسية لكلمات الأساسية هي المفاتيح التي تساعدك على فتح باب الانداع وتحلو.

3- ارسم خطوطاً. تنص هذه الكلمات ببعضها كما تتصورها أنت من خلال وصل الكلمات (لفروع) ستري توصوح علاقة لوحدة بالاحرى

4- اطلع الكلمات، الطابعة اسهل بكثير من القراءة والتذكر، أكثر من الكتابة

5 ضع كلمة واحدة على كل سطر
صمك هذا - فأنت تحرر نفسك - من أيه قيود تعيق اكتشافك لأكثر

كمية من حالات الإبداع، واتباعك هذا الأسلوب، يساعدك في التركيز على الكلمات الأكثر ملائمة، ويقوّي القدرة على الدقة في تفكيرك، ويقلل من القوضى الفكرية.

6- لتكن كل كلمة على مدى اتساع السطر، من شأن هذا، زيادة الوضوح، والتشجيع على الإستفادة من المساحات.

7- استعمل الألوان، ونصير والأبعاد، والرموز للدلالة على ما هو مهم، وما هو أهم.

حدد النقاط الأساسية، وأوضح العلاقة بين مختلف تشعبات خريطة دماغك، عليك مثلاً تحديد الأولويات من خلال استعمال اللون، الأصفر للدلالة على الأكثر أهمية، الأزرق للنقطة التي تليه أهمية، وهكذا دواليك. أما بالنسبة لنصير، فاستعمل الألوان الحية والألوان المريحة للنظر، مما يريد من قدراتك الإبداعية، ويقوّي الذاكرة.

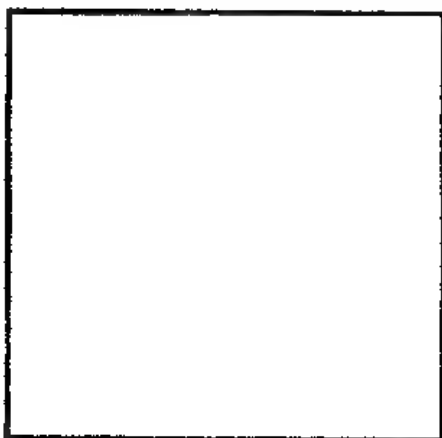


ضع خريطة دماغك بنفسك

إن أحببتك لخريطة دماغ يزيده من وصوح الأمور ويزيد العموص. ويسمح لك، الاطلاق سريعاً وحلق أفكار أكثر بوقت أقل، يستعد لدة في التعاطى مع حل المشاكل وهي التفكير، كما في لعمل، قد يبدو الخطوط العريضة مشابهة لكى كل سلوب لرسم خريطة الدماغ، يختلف عن الآخر لرسماء لميرة الأعظم تكمن في إلهامه بميزك عن غيرك وهي ارشادك ليعرف على ذلك أن التدريب على استغلال طاقاتك الدماغية، يساعدك للوصول إلى مستوى «البداع».

إن لتعريف السبيل تأتي. يساعدك على الإبطلاق





1- إبدأ، بإحضار ورقة بيضاء كبيرة. وستة أفلام ملونة أو أكثر. قد تكون مصطراً، أيضاً، لاستعمال الألوان المشعة، أو الصارخة... هذا، يعود إليك في تحديد ما تحتاج إليه.

يمكنك البدء برسم الخطوط المريضة لدماعك، حتى على راحة يدك، أو على دفتر مذكر تلك اليومية. ولكن من الأفضل، استعمال ورقة بيضاء كبيرة، فهذا يساعدك على استقلال المساحات للتعبير عن ذاتك.

ضع الورقة أفقياً أمامك، لأن هذا الوضع يتيح لك فرص الكتابة والقراءة بسهولة.





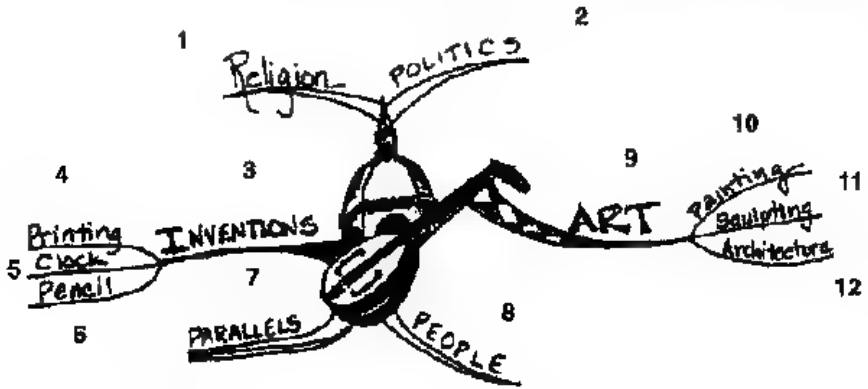
2- نحن ان موضوعنا الاساسى هو النهضة

* اننا نرسم سكر صغير بسيط نورة

* رسمه واضعنا بعد ان نستطيع مستعملاً كثر من لو و حد

* تلذذ بعد فعل ولا نعر اهتماماً لمدى نقه ما نرسم



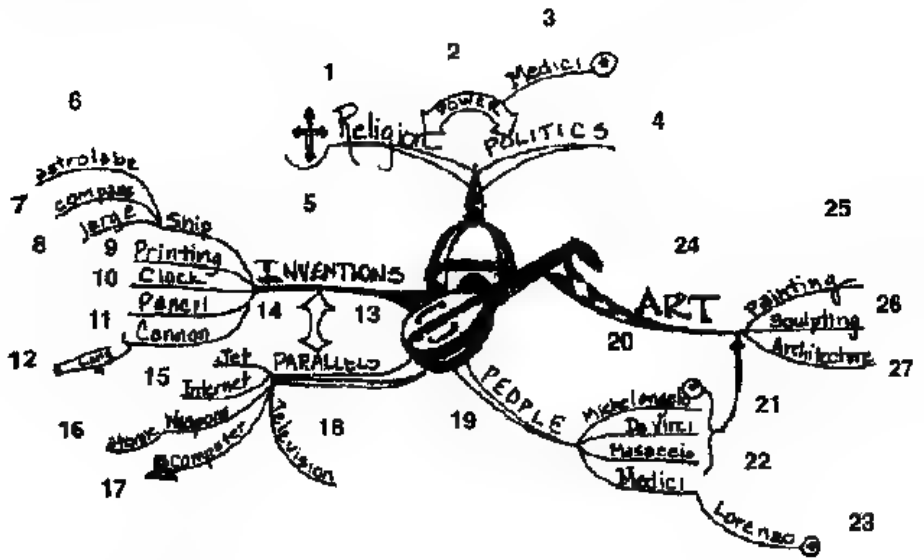


- | | |
|----------------|------------------------|
| 1 - الدين | 7 - المتوازيات |
| 2 - السياسة | 8 - القلم |
| 3 - الاختراعات | 9 - الفن |
| 4 - الطباعة | 10 - الرسم |
| 5 - الساعة | 11 - النحت |
| 6 - قلم لرصاص | 12 - الهندسة المعمارية |

3 - والآن، حدد لخطوط العريضة لأفكارك، فارسم خطوطاً متشعبة من الصورة التي رسمتها وسط الورقة (تذكر كل كلمة على سطر، شرط أن تبقى الخطوط متصلة ببعضها البعض)

* إنه أسهل، أن تخلق الأفكار، على أساس الخطوط العريضة على سبيل المثال، حين تفكر بانتهاضه، فأول ما يتبادر إلى ذهنك: الفنون، هذه الفكرة قد تساعدك في التشعب إلى مواضيع أخرى مثل: المصباغة والساعة والأقلام. وقد تخطر على بالك نقاط مهمة أخرى مثل: البشر والسياسة والدين وما شابه.

* إذا لاحظت أنك غير قادر على فعل شيء، اختر أي كلمة تقودك إلى مواضيع متشعبة. اختر أي كلمة حتى ولو كانت سخيفة ناهية. المهم أن تبقى مستمراً في المحاولة. دون الاهتمام بمدى صوابية ما تفكر.

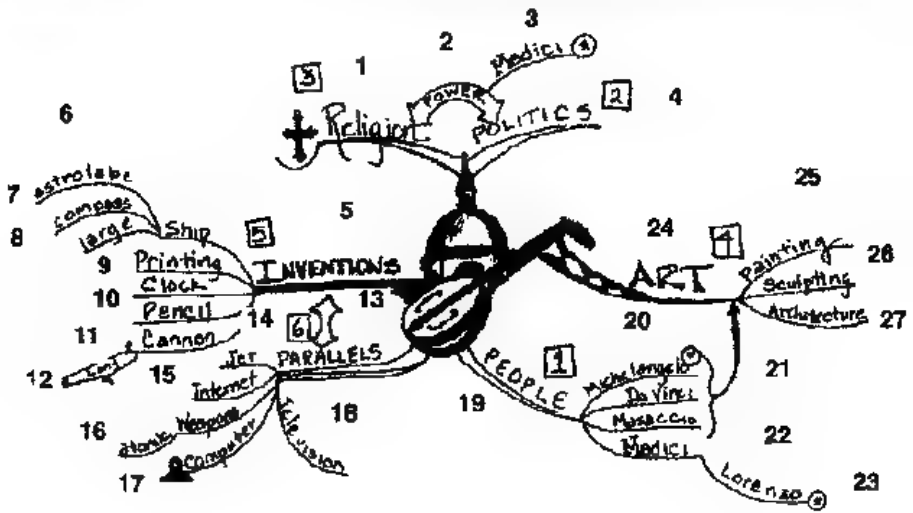


| | | | |
|-------------------|---------------------|--------------------|------------------------|
| 1 - الدين | 9 - الطباعة | 17 - الحاسوب | 25 - الرسم |
| 2 - القوة | 10 - الساعة | 18 - انتفاخ | 26 - النحت |
| 3 - مديتشي | 11 - أقلام الرصاص | 19 - انناس | 27 - الهندسة المعمارية |
| 4 - السياسة | 12 - المدفع الطويل | 20 - مايكل أنجلو | |
| 5 - الاختراعات | 13 - التماثيل | 21 - دافنشي | |
| 6 - الأسطوانات | 14 - لمحرك الثقافات | 22 - مازاشيو | |
| 7 - ليونيل | 15 - الأنترنت | 23 - مديتشي لورنزو | |
| 8 - السفن الكبيرة | 16 - السلاح الذري | 24 - انفس | |

4 - حين تشعر أنك توصلت إلى الكثير من لإيدع، أنظر إلى ما توصلت إليه... ها هي كل أفكارك أمام عينيكم على صفحة واحدة.

* وأنت تختبر قدراتك الدماغية، ستري الروابط التي تساعدك على تنظيم وتحديد أرائك وأفكارك.

* أنظر إلى الكلمات المتكررة... إنها تدل على المواضيع الأكثر أهمية.



- | | | | |
|------------------|---------------------|---------------------|------------------------|
| 1 - الدين | 9 - الطباعة | 17 - لحاسوب | 25 - الرسم |
| 2 - القوة | 10 - الساعة | 18 - التلفاز | 26 - المتحج |
| 3 - ميديتشي | 11 - أقلام الرصاص | 19 - انناس | 27 - الهندسة المعمارية |
| 4 - السياسة | 12 - المدفع الطويل | 20 - ميكل أنجلو | |
| 5 - الإختراعات | 13 - التماثيل | 21 - دافنشي | |
| 6 - الإسطرلاب | 14 - المحرك للثعالب | 22 - مزاثيرو | |
| 7 - لبوصلة | 15 - الأنترنت | 23 - ميديتشي لوريزو | |
| 8 - السفن لكبيرة | 16 - السلاح الدري | 24 - الفن | |

5- أربط لأفكار التي توصلت إليها بالأشهر والرموز والألوان.

* إحدف ما تراه غير ضروري، أو غير ذي فائدة. ركز فقط على الأفكار والآراء التي تحتاج إليها لتحقيق مبتك.

* رتب هذه الأفكار والآراء تسلسلياً، إذا رأيت ذلك ضرورياً يمكنك فعل هذا، من خلال الترقيم، أو برسمها وقتاً لموران عقارب الساعة.

كيف تعرف أنك أنهيت رسم خريطة دماغك؟ نظرياً إنه عمل لا ينتهي، أو كما يقول دافنتشي «كل شيء متصل بشيء آخر»، لو كان لديك الوقت الكافي، الطاقة، ما يكفي من الأقلام الملونة، والكثير من الأوراق البيضاء، لا شك ستجد نفسك تبحث عن الروابط بين معرفتك ومعرفه الآخرين بالطبع هذا لا ينطبق على كل شيء وليس بمقدورك فعله. وأنت تحاول كتابة محاضرة عن موضوع ما، أو أنت تعد نفسك لاجتياز امتحان مدرسي، لماذا؟ لأنه لا وقت كفيلاً لديك. هذا يعني، أنه حالما تقتنع أن أفكارك وأراءك، تكفي لإنجاز الموضوع الذي تفكر فيه، يعني أنك انتهيت من استغلال قدراتك الفكرية.

اختبر مهارات استغلال طاقاتك الفكرية.

إذا كانت أفكارك وأراءك، غير قادرة على تسهيل عملك ومساعدتك في حل العقد التي تواجهك هي التخطيط الإستراتيجي، التحضير، الإستعداد للقاء مع آخرين، الإستعداد للإمتحان، أو تحليل أي موضوع فمن الأفضل، أن تلجأ إلى محاولات عدة بدائية تكون أكثر بساطة وسهولة الفهم. اختر أيًا من الموضوعات التالية، وابدأ باختبار كيفية استغلال قدراتك الفكرية، لتكتسب مهارة خاصة بك.

* ضع محملاً ليوم استراحتك التالي إبدأ برسم بسيط يمثل يوم عطلة (على سبيل المثال: شمس مشرقة، صفحة من المفكرة الزمنية) ارسم أشياء تعبر عما تتعناه أن يحدث خلال هذا اليوم. تذكر أنه عليك وضع الخطوط العريضة لأفكارك واضحة وكذلك الصورة.

إليك بعض الأفكار التي تفيدك في جعل خريطة دماغك منعقة، سهلة القراءة، وحسنة الترتيب. احرص على أن تكون الصورة في وسط الصفحة وضمن مساحة محدودة. استعمل الزوايا والخطوط المنحنية، عند الضرورة، لإبقاء لخطوط العريضة لأفكارك واضحة وسهلة القراءة. ضع كلمة واحدة على كل خط. اجعل من الخطوط أكثر وضوحاً عند الإنطلاق من الرسمة الأساسية، وكذلك الكلمات عليها. دع الكلمات بذات حجم الخط. هذا، من شأنه، أن يتيح لك الوضوح في الرؤيا، إن كان ممكناً. استعمل أوراقاً كبيرة، هكذا تتمكن من إبقاء كتابة الأفكار والآراء سهلة وكذلك قراءتها. فلا تتداخل الواحدة بالأخرى. لا تفر اهتماماً لمحاولتك الأولى التي قد لا تكون مرببة أو واضحة كما يجب. أعد الكرة، مرة، إثنين، ثلاثاً، حتى تحصل على ما تريد من الوضوح والسهولة في القراءة.

* ضع خطط عطلتة تحلم فيها - فكر بعطلة تحلم فيها، ابدأ برسم رمز يعبر عن أحلامك (مثلاً، المحيط، الأمواج، جبال مغطاة بالثلوج، برج إيفل) ومن ثم حدد الكلمات المناسبة والصورة التي تمثل أجمل عطلتة تحلم فيها.

* صم مخططاً للقاء صديق عند المساء. فكر جيداً بأفضل وقت مسائي ستمضيهِ مع إنسان تقدره وتحب لقاءه، إبداء برسم صورة وسط الصفحة تمثل هذا الصديق، ومن ثم اكتب ما يراودك من أفكار وآراء عن السعادة التي ستشعر بها. كذلك فكر، بما يسعد هذا الصديق، وهكذا، وبعد وضع احتمالات عدة، يمكنك الوصول إلى الخلاصة الفضلى، أو إلى الأفكار والآراء التي تترها أكثر انسجاماً مع المناسبة.

راجع ما وضعت من مخططات لقضاء يوم استراحة العطلتة ولقاء الصديق. وتأكد من أنك اتبعت أفضل الخطوات في التحضير:

- هل رسمت صوراً متعددة الألوان، هل حاولت إيجاد نوع من الحياة؟

- هل تذكرت أنه عليك كتابة كلمة واحدة على كل سطر؟

- هل تأكدت من المداخل الأساسية لأفكارك؟

- هل تأكدت من أنك جعلت كل الخطوط متصلة ببعضها البعض؟

* والآن، حاول أن تتذكر، أن تتذكر فقط، ما هو مهم في ذاكرتك

ومتعلق بالموضوع الذي تفكر فيه.





كما ترى هناك إمكانيات عدة لإستعمال دماغك التمرينان انهماكيا في هذا تفصيل يرشدك إلى استعمال أدوات التفكير التي هي الأساس مستوحاة من أفكار نابسترو،

- | | | | |
|-----------------|-------------|---------------|-----------|
| 1- الصراع | 11- ذات أنا | 21- الشهر | 31- حياة |
| 2- الحل | 12- الآخرون | 22- الأسبوع | 32- خريطة |
| 3- اللقاء | 13- البصر | 23- اليوم | |
| 4- حلقات دراسية | 14- الإصغاء | 24- تقارير | |
| 5- محادثة | 15- القيم | 25- الشعر | |
| 6- كتب | 16- العجلة | 26- المقالات | |
| 7- دراسة | 17- اللقاء | 27- الكتب | |
| 8- تدريب | 18- الوقت | 28- تقييم | |
| 9- الذاكرة | 19- | 29- بصيرة | |
| 10- تواصل | 20- السنة | 30- استراتيجي | |

وضع خريطة الدماغ استغلال القدرة

حسناً، أنت الآن على استعداد كلي، حاول، إذن، رسم خريطة الدماغ، بشتى السبل والوسائل، مراعيًا شتى الاحتمالات. إبدأ برسم صورة وسط الصفحة تعبّر عن مسار تفكيرك وقدرتك لمكرية. ومن ثم، حدد المتفرعات، المحطوط العريضة لتلك الأفكار أو الصورة التي تتصل بعضها ببعض. اجعل نفسك هدفًا لخلق ما لا يقل عن عشرين احتمالاً، تعبّر عن تفكيرك، وعن شخصيتك الوظيفية في الحياة بعد ذلك حدد أيها مما كتبته هو الأكثر أهمية. من ثم الق نظرة على لتطبيقات السانقة، للتعرف إلى أيها أكثر ملاءمة مع قدراتك الفكرية

حدد قدراتك على التذكر

قدرة ليوناردو على التعلم والإبداع، كانت منبثقة من شمية ذاكرته، أو ما قال عنه «العمود غيباء» كان ليوناردو، يرسم صورته موضوعه. ومن ثم، بعيد انتصاف الليل، هيمًا هو مستلق على سريره، كان يتصفح ما كتبه ويدقق به بإمعان، ويقارن بين محاولاته حول ذات الموضوع، توجسلاً إلى الرؤيا الأفضل

إن استغلال القدرات العقلية، هو أفضل السبل لتعلم مما هو راسخ في الذاكرة، حاول القيام بالتمارين التالية المبثقة عن ما راه ليوناردو ضرورة لتشجيع الذاكرة.



* فكر بأي شيء ترغب أن تتذكره. لربما كتاب استمتعت بقراءته، أو لقاء مرتقب مع شخص آخر، أو المواد الأساسية لامتحان نهاية العام الدراسي.

* حدد كيفية فهم موضوعك المعين، أكد ذلك من خلال صور ملونة تبين أيه المهم في حياتك، لربما تكون، بعبارة أخرى، تنظيمه أو تسميته بحاجة لوصف أكثر من مسودة، وصولاً إلى نسخة واضحة وتفي الغاية.

* حين تستنقي في فراشك، تخيل ما كتبه «السيد» وحاول مقارنته مما كتبه أنت بهدف لتقريب بينهما.

كن مبدعاً باستغلال طاقاتك العقلية

استغلال الطاقة العقلية، هو لسبيل الأفضل، لتحفيز الإبداع، أو كما قال ليوناردو «الإسراع في الإبداع» فكر، بمكرة ما، ترغب بتحفيقها أو بسؤال أنت بحاجة للإجابة عليه، ويتطلب تمكيراً صافياً. استعمل صفحة بيضاء كبيرة، وارسم في وسطها صورة تجريدية للموضوع المطروح وكما فعل المايسترو (ليوناردو)، جعل تمرعات لهذه الصور وهكذا تكون تردد ما سبق للمايسترو أن ما قاله «كن قادراً على الرؤيا، رؤية الأشياء إلى أبعد الحدود، حتى تكون قادراً على استيعابها كاملة».

تذكر، أنه حتى أهم عبقري في العالم، اتهم بأن «فكرته المميزة قد تبدو لميله فكرة بسيطة ومدعاة للصحك» لكن هذا لم يمنعه من الإستمرار في العطاء، وهذا ما عليك أنت فعله. ألا تتوقف عن التفكير بكل ما هو جديد ومفيد.

* بعد إبداعك، حدد وقتاً للإستراحة، ومن ثم فكر ثانية بما أبدعت

* ثم ومن جديد حاول استغلال قدراتك العقلية، وإبداع أشياء جديدة.

* وبعد استراحة أخرى، راجع كل ما كتبت ورسمت، ممعناً لتظهر بما يربط بين أفكارك.

* والآن، أعد صياغة ما كتبت، بشكل تسلسلي ومنطقي» بكلمة أخرى، استفد من طاقاتك، واجعل أفكارك مقنعة للآخرين وأعد النظر بتمرعات أر أنك بهدف تنظيمها وتنسيقها.

بعد تطبيق أسلوب الإستفادة من القدرات العقلية «الحفظ عيب» قال صبي في العشرين من عمره، يقيم في سويتو - جنوب إفريقيا «قل ذلك، ما كنت مقتنعاً بدكائي أما الآن، فأعرف أن لديّ عقلاً مدهلاً، وأصبحت الدراسة أسهل بكثير».

مدير إحدى شركات الحاسوب في اليابان، قال «شكراً جريلاً،

لأنكم توصلتم إلى جعلي أستغل قدراتي العقلية». حتى
الشعراء بمقدورهم اللجوء إلى هذا الأسلوب، أسلوب
استغلال القدرات العقلية، لتقوية الذاكرة وإحداث التوازن
العقلي والإسراع في عملية الخلق والإبداع.



الفن والعلوم تساعد الأباء

كثيرون هم الأصدقاء الذين يعنون أو أولادهم مختلفون من ناحية نظام عمل الدماغ، ولهذا فهم يبدون قلقهم إزاء البعض منهم بالنسبة للأطفال ذوي الدماغ الأيسر، يعنى أحد الوالدين يقول «لا شك تعلم، أني كنت أصاب بالجنون لدى ولداي، أحدهما يشبهني في كل شيء». نارع في الرياضيات والكيمياء، بينما الآخر يختلف عني كلياً إنه حالم، ميل إلى الصون، والحقيقة أني اكتشمت أمس مدى إهمالي به، بينما عليّ الإهتمام به ومشاركته طموحاته وأفكاره، علينا ثلاثنا أن نشارك النشاطات، وهكذا نكون عائلة سعيدة.

الحقيقة، أن إحداث التوازن لدماغي، ضروري بمعيله في المنزل كما هي مجالات العمل... كثيرون هم الآباء الذين يهملون، ولو عن غير قصد، أحد أبنائهم. بينما المطلوب منهم تقديم يد العون لهم لتقوية مهاراتهم، إن هي ميادين «فنون، أو العلوم أو الإثنين معاً. لو كان ابنك من ذوي الدماغ الأيمن، هالتاريخ عنده مجرد رواية حدثت في الماضي. إنه - أي التاريخ - أشبه بمسرحية تنقسم إلى مشاهد، يمكنك مساعدته في فهم الرياضيات، من خلال كتابة النظريات الرياضية والمعادلات الحسابية بأحرف ملونة ويتحوي تلك النظريات الرياضية والمعادلات إلى صورة رمزية ملونة. كذلك، لو كان ابنك من ذوي الدماغ الأيسر، ساعده لتحقيق التوازن العقلي عنده، من خلال حمله يقدر أهمية فن المسرح والموسيقى والرسم. كائناً من كان، ولكي أي فئة دماغية أنتهي سيكون قادراً على الاستفادة من التوازن الدماغي، إذا شجعتة على الاستفادة من قدراته العقلية، وتقوية ذاكرته

الجمهورية العربية السورية
مجلس الوزراء
الوزارة العامة
الوزارة العامة

التكامل

الإهتمام بالأمن، بالبيئة والتوازن بين الحسد والفكر.

ما هي الصورة النموذجية التي في ذهنك لجسم العبقري؟ هل كرت، مثلي. على اعتبارها صورة تقليدية لشخص تحب، مرتدي نظارات ويتمتع بدماع كبير؟ إنه لأمر عجيب كيف يربط الناس النسبة العالية من الذكاء بمقدار المؤهلات الجسدية. هي حين أن السواد الأعظم من أهم عباقرة التاريخ كانوا يمتعون بقدرات جسدية وطاقات ملحوظة. ولا سيما دافنشي.

«بوسامته» وروعة
بيته، يبدو يعود جاً للكمال
الإنساني
كما قال عنه عوته

ن مواهب ليوناردو الجسدية الخارقة كانت تكفل بحيرته الفنية ولفكرته وما هو فاساري يشيد به «بجماليه الجسدي الرائع... والبهاء اللامناهي الذي يسكب في كل عمن من أعماله». كان ليوناردو مشهوراً، بين سكان فلورنسا، بترانه وحسنه وقوة حنقه. عرف كمارس ماهر يتمتع بقوة أسطورية. يصف شاهد عيان كيف كان يوقف الأحصنة في قمة حنوها بكبح لحامها وثنيه حنوتها ومسكات الباب بيديه فقط؛ وكما يدون فاساري فإن «قوته البدنية العظيمة قادرة على وقف أي احتياج عنيف، فيما مكانه ثني الحلقة الحديدية لأي مسكة باب أو حذوة حصان كما لو أنها مصنوعة من الرصاص». ويضيف: «كانت قوته الجسدية الكبيرة مقروية بالمهارة...».

في هذا السياق، رأى عدد من الباحثين أن هوس ليوناردو بعلم التشريح عائد لليونته الجسدية الخارقة. وكذلك الدكتور كينيث كيل. وأصبح كتاب «ليوناردو دافنشي. عالم التشريح» يعرف عنه كـ «تحول جيني مريب» ويشدد على أن «مقدرته لعلم تشريح الجسم البشري متأثرة إلى حد كبير بمؤهلاته الجسدية البارزة».

ومن بين التمارين التي كان يمارسها دائماً تذك المشي والسباحة والمبارزة وركوب الخيل. ويعتبر في كتاب ملاحظاته التشريحية أن مرض تصلب الشرايين سبب الموت المبكر ويعود إلى انحص في ممارسة التمارين الرياضية. وقد كان يعاني وطاهياً جيداً، فمن أن النظام

قانون التشريح هذه رسمة ليوناردو حول التشريح المثالي للجسد الإنساني استند إلى «دي (ديكونورا) من فيردينيوس، في القرن الأول قبل الميلاد وهو يستعمل عائلاً كايغومة لبقرة الإنسانية

«عندما لا تكون نحسّ العذائي هو مفتاح التمتع بالصحة والعافية، فضلاً عن أنه توصف سبب موت كبار السن، يكون إلى استعداد جهتي حسده، فكان يرسم ويكتب بكت يديه، فكان سببه الاوردة... التي تنحس كاملاً حسب المصطلح هي علم النفس

جدرانها كثيرٌ بحيث تصعب أمن دافنشي يوحوب أن تتحمل مسؤوليته صحننا وسعادتنا مسدودة، ولا يعود الدم قادراً وأدرك تأثير الآراء والمشاعر على النفس (مسيقاً نظم مناعة المصاب) ونصح بالإبتعاد عن الأطباء وعقاقيرهم. فكانت هليفتة للطب مقدسة، رأى المرض «حلاً بين العناصر المروعة هي الجسد الحي» ورأى الشفاء «تصالحاً بين هذه العناصر المتنافرة».

ليوناردو دافنشي

وقد حثنا أن «نتعلم المحافظة على صحتنا» وقد لنا هذه النصيحة لخاصة للتمتع بالعافية:

- من أجل صحة جيدة، من الحكمة أن نتبع هذه الاضواء
- * إحتذر للغضب وتجنب لكآبة والعم
- * أرح رأسك وكن دائماً المرح.
- * أحسن عملية نمسك هي اللين
- * مارس تمارين رياضية معتدلة.
- * ابتعد عن العث والبطر، وانتبه إلى نظمتك الغذائية.
- * تناول لطعام فقط عندما تريد وتناول عشاء خفيفاً.
- * إبق متصباً عندما تهب عن المائدة
- * لا تكن باتيء لبطن مدنى الرأس.
- * إمزج النبيذ الذي تشربه بالماء، ولا تكثر منه، أو تشربه بين الوجبات أو على معدة حاوية
- * تناول طعاماً بسيطاً (مثل الطعام النباتي).
- * إمضغ جيداً.
- * ذهب إلى المرحاض بشكل دوري!

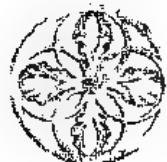
أنت والتكامل

ما هي ممارستك الشخصية لتحقيق اللياقة والتناسق ما بين جسدك وفكرتك؟ كيف تتصور جسدك؟ ما مدى تأثير العوامل الخارجية - مثل مقالات لمجلات، وصناعة لموضة، والصور التلفزيونية، وآراء الآخرين - على تحديدك لصورة جسدك؟ مهما كانت نقاط القوة والضعف التي وهبك إياها الله، فأنت قادر على تحسين نوعية حياتك بشكل كبير باعتمادك مقارنة شاملة للتكامل. إبدأ بالتفكير في التقييم الذاتي الوارد في الصفحة التالية.

التكامل

التقييم الذاتي

- * أن أسمع ببنائة بدنية.
- * أصبح أقوى
- * تتحسن مرونتي.
- * أعرف متى يكون حسدي متوتراً أو مسترخياً.
- * لي معرفة بالنظام الغذائي والتغذية.
- * يعتبرني أصدقاؤني رشيقي الحركة، لبقاً.
- * نبي بازع وأكثر قدرة على استخدام كلتا يدي.
- * إنني أعي كيمية تأثير حالتي الجسمية على موافقي وأرائي.
- * إنني أعي كيمية تأثير أرائي على حالتي الجسمية.
- * فهم جيد علم لتشريع العملي.
- * أما مستق بشكل جيد.
- * أحب أن أتحرك.



كان ليوناردو من
أكثر المتقدين
لأطباء زمانه فكتب
«يتمنى كل إنسان أن
يجني المال بعطيه
للأطباء، مدمري
الحياة ولذلك لا بد
أن يكونوا أثرياء»
ويصحح د. نحت
الأطباء، لأن أدويتهم
تخرج من الجيب...
فمن يتناول العقاقير
الطبية غير حكيم».

التكامل

التطبيقات والتمارين

تطوير برنامج اللياقة

كانت حياة دافنشي تعبيراً عن المثل التقليدي القديم: القائل «العقل سليم هي الجسم السليم»... واليوم أثبتت الدراسات العلمية الحديثة صحة العديد من الأمور التي أوصى بها دافنشي، أو مارسها أو حتى دله حدسه عليها. قد يكون من الصعب تصوّر المأسترو هي أحد صموغ لرياضة الهوائية الحديثة، ولكن ذلك لا ينفي أن اعتماد برنامج لياقة بدنية شخصي هو حجر الزاوية في توفير صحة الجسدية والحدة الذهنية فضلاً عن لسعادة العاطفية. ولكي تحقق مكائيك كرجل أو امرأة نهضوية، عليك أن تحافظ على برنامج لياقة بدنية متوازنة، من شأنه أن يطور برنامجاً من الملائمة الجسدية، والقوة، والمرونة.

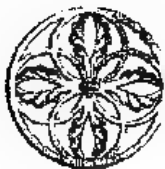
التكيف الهوائي: اكتشف ليوناردو أن مرض تصلب الشرايين يسبب التقدم المبكر في السن، وأنه من الممكن تجنب الإصابة به بالتمارين المنتظمة. وقد أثبت الدكتور كينث كوبر والعديد من علماء عصر الحديث صحة حدسه. إذ اكتشف كوبر، وهو موحد ممدأ الملائمة الجسدية أن ممارسة التمارين المعتدلة بانتظام يؤثر بشكل إيجابي على الجسد والعقل معاً. ذلك أن التمارين في الهواء الطلق والوجود الأكسيجين، تقوي نظم القلب والأوردة الدموية وتحسن عملية تدفق الدم وبالتالي الأكسيجين، في أنحاء الجسم وصولاً إلى الدماغ، الذي يستهلك أكثر من 30 بالمئة من أكسجين الجسم، رغم أنه يزن حوالي 3 بالمئة من وزنه. فالقيام بالتمارين في الهواء يريد من قدرتك على إنتاج الأكسجين

من الممارسة المنتظمة للتمارين الهوائية تؤدي إلى تحسن في نوعي، والإسقرار العاطفي، والحدة الذهنية، والصبر. قد يسغرق تمرّد

تطوير وعيك لجسدك بدراسة علم التشريح التطبيقي

صحيح أن اعتماد نظام غذاء صحي، والقيام بتمارين لرياضة الهوائية وتمرارين القوة والمرونة هي الطريق لتحقيق العافية والمحافظة عليها، إلا أن أي نظام لياقة، يبقى ناقصاً بدون العمل على تطوير الوعي الجسدي والاتزان أو البراعة، إذ إن هذه العناصر تعتبر «الحلقة الناقصة» في العديد من برامج اللياقة البدنية. على طريق تسميتهم لدوائهم عادة ما يطرح الناس السؤال التقليدي: «من أنا؟» بإمكانك أن تحقق تقدماً كبيراً في مسار تحقيقك لذاتك، بطرح سؤال أكثر أهمية وهو «أين أنا؟» فصورة الجسد ووعينا له يلعبان دوراً على قدر كبير من الأهمية في تحدي صورتنا الذاتية ووعينا الذاتي، ولقد اطلعنا في فصل الحس المرهف على برنامج تمرارين يساعدك على تقوية عمل حواسك الخمسة: النظر والسمع ولشم والذوق واللمس. أما عملية تطوير الوعي الجسدي فتبدأ بشحذك للحاسة السادسة وهي الإحساس بالحركة، أي حاسة لوزن و لمكان والحركة وهي تعمك إذا ما كنت مسترخياً أو متوتراً، مريحاً أو متزباً.

وباستطاعتك أن ترهف حاسة الحركة، تلك وأن تزيد من وعيك لذاتك باختيار لتمارين التالية:



نظام دافنتشي الغذائي

إن النظام الغذائي الصحي إذا ما اقترن بالتكيف الهوائي وتدريب القوة وتمارين امروية، من شأنه أن يساعد على عيش حياة أطول، أسعد وأكثر انزاناً، وبالرغم من عبء أشكال النظام الغذائي المستمر وعدم ثباتها، تبقى بعض الحقائق الأساسية لتناول الطعام بشكل ذكي، والتي صمدت في وجه تحديات الزمن والدراسات العلمية.

* تناول الطعام الطازج والطبيعي والكامن، بالإضافة إلى تجنب الأطعمة السريعة المعالجة والمحتوية على مواد مضاعفة، والتي لم تكن موجودة زمن ليوناردو ولكنها موجودة اليوم.

* أكثّر من أكل الألياف والخضار النية والمطهوه قليلاً من حبوب وبقول وأطعمة أخرى غنية بالألياف شكّلت عماد نظام ليوناردو الغذائي، إذ إنها تقطّف وتمرّن جهازك الهضمي فتحافظ على صحته ونشاطه.

* تجنب الإفراط في الأكل، ينصح ليوناردو بـ «العشاء الخفيف»، تعلم أن تتوقف عن الأكل قبل أن تنام بقليل. لأنك ستشعر بحالة أفضل والأرجح أن تعيش حياة أطول (أظهرت العديد من التجارب التي قام بها كل من الدكتور ماضي والدكتور ماسارو وغيرهما، أن الجرذان التي تخفف من أكلها قليلاً تعيش حياة أطول بمرتين من حياة الجرذان التي تتخم أنفسها بالطعام).

* إشرب كمية كافية من المياه، تتوزع على المائدة الإيطالية التقليدية عدة زجاجات من المياه المعدنية الصافية، فالماء يشكل نسبة 80 بالمئة من جسمك وهو يحتاج إلى تزويده دائماً بالمياه، ليتخلص من السموم ويعيد بناء خلاياه لذلك، اجعل الأطعمة لغنية بالماء جزءاً لا يتجزأ من طعامك اليومي (مثل الخضار والمأكلة الطازجة). وعندما تعطش، اشرب مياهاً صافية (مقطرة أو من انبع) أو عصير خضار أو فاكهة طازجاً ولا تسرف في شراب المشروبات العذبة (الكولا) لأنها مليئة بالمواد الإضافية ولسعرات حرارية التي لا فائدة منها.

* قلل من تناولك للملح والسكر المضافين لأن النظام الغذائي المتوازن يوفر لك الكثير من الأملاح وأنواع السكر الطبيعية، أما الإكثار من الملح فيساهم في ارتفاع ضغط الدم وأمراض أخرى، ويؤدي لإكثار من السكر إلى التأثير سلباً على العمليات الأيضية ويهدك بالسرعات الحرارية غير المفيدة لا تهتم بالطاقة القصيرة المدى التي يمدك بها تناول وجبة خفيفة من لسكر، فإن أعنت النظر، ستلاحظ أنه غالباً ما يتبع ذلك سحطاط في

الحيوية. تحلّص من عاده إضاعة الملح والسكر إلى طعامك حتى قبل تدوّه وتقدير حاجته لذلك.

* تناول الدهون باعتدال وخفف من الدهون المشبعة. استخدم الزيوت الصحية المعصورة على البارد مثل زيت الزيتون (المفضل لدى ليوناردو) وزيت الكانولا ويرر الكتان، وتجنّب السمّة النباتية.

* تناول فقط لحوم الحيوانات المربّاة على الطبيعة باعتدال. لقد كان المايسترو نباتياً، وقد كان طبقه المفضل يومياً هو حساء، مؤلف من خضار والبقول والارز والمعكرونة. أما في حال كنت تأكل اللحم فلا تتناول أكثر من حصّة واحدة في اليوم كحد أقصى. ويجنب أكل لحوم الحيوانات التي تلتهم هورمونات النمو ومضادات حيوية وسموم أخرى.

* عتمد نظاماً غذائياً متنوعاً. فهو أقرب لأن يكون متوازناً ويمكن الإستمتاع بتناوله.

* إشرب القليل من النبيذ مع طعام العشاء. فليوناردو يوصي بالإستمتاع بشرب النبيذ باعتدال مع الطعام. ولكن الإفراط في الشرب يسبب السكر. وتظهر بعض الإحصاءات أن استهلاك الكحول باعتدال (إلى حد كوپين من النبيذ أو البيرة يومياً) أنه يطيل أمد معدل الحياة سنين. بالإضافة إلى وجود دليل هام على أن تناول النبيذ الأحمر يومياً مع الطعام يحسن الدورة الدموية ويجنب الإصابة بمرض القلب. وبالطبع فقد عرف المايسترو أن الإفراط في الشرب يؤدي إلى تأثيرات معاكسة فيقتصر أمد الحياة ويؤدي الجهاز العصبي.

* لا تأكل، بل تفدّ. إذ إن «تناول لقمة سريعة وباستعجال» يؤدي عادةً إلى تقليص الخيارات الغذائية الممكنة وإلى تحسّر الهضم. لذلك عود نفسك على الإستمتاع بتناول كل وجبة. واخلق، كما كان المايسترو يفعل، جواً جمالياً ممتعاً: حيث تختار مكاناً جميلاً للجلوس، وتصح الأزهار على الطاولة وتقدم أبسط الأطعمة بطريقة فنية. فتوفر هكذا بيئة، وتوحي عدم الإستعجال، يحسنان عملية هضمك واثرك ونوعية حياتك.

* أهم من كل ذلك أن تصغي إلى حسدك قبل كل وجبة وتحدد ماذا تريد أن تأكل، فليوناردو يشدد على أن «أكل ما يعاكس رغبتنا هو مؤيّد للصحة». فإذا كنت تشك بصحة ما تقول، تخيل شعورك بعد أن تتناول الطعام المقصود. ثم توقف لحظات قليلة قبل أن تبشر الأكل واحضر وعيك إلى هذه اللحظة وتلذذ براحة وطعم ولمس كل لقمة جاعلاً من كل وجبة عملية حساس بالحركة

مراقبة المرأة

هفت أمام مرآة طويلة (إذ كنت شجاعاً، افعل ذلك وأنت عارٍ) ولا تقم بالحكم على مظهرك أو تقييمه، بل اكتفِ بمراقبة انعكاسه بتجرد. هل يميل رأسك إلى جهة معينة؟ هل أحد كتفيك أعلى من الآخر؟ هل يتأرجح حوضك نحو الأمام أو الخلف؟ هل يتوزع وزنك بشكل متساوٍ على قدميك أم أنك تعتمد على ساق أكثر من الأخرى؟ أي جزء من جسمك يبدو متوتراً جداً؟ هل حوضك وجذعك ورأسك بشكل مستقيم ومتوازن؟ سجل ملاحظاتك على دفتر.

إرسم جسدك

إرسم كامل جسدك على دفتر ملاحظات، ليس المهم أن تعلق تحفة فنية من رسمك بل حسبك أن تقوم برسم لا يسعرك أكثر من خمس دقائق وحتى لرسم سيني بالفرض.

بعد أن تنتهي من الرسم، لَوْن بالأحمر الأماكن التي تشعر فيها بالتوتر والضغط. ثم استخدم قلماً أسود لتحديد الضغط التي تشعر بأن طاقتك فيها ممتلئة، والأجزاء التي لا تشعر بها كثيراً ثم حدّد باللون الأخضر أكثر مناطق جسدك حيوية، حيث تتدفق الطاقة بسهولة.



يوجد لدى جميع الناس مناطق مهمة حمراء وسوداء، وتنتج معظم مشاعر التوتر والضغط التي نحملها من جهلنا وعدم معرفتنا ببيئتنا الطبيعية الخاصة ووظيفتها. وتتحمل «حرائط الجسم» عبر الواضحة عن سوء الاستخدام والضغط المستعمل، فضلاً عن بلادة الوعي.



اكتشف خريطة جسمك

عد إلى المرأة وأشر بسابتي يديك الإثنتين إلى:

* مكان توازن رأسك فوق رقبتك.

* مفاصل كتفك.

* مفاصل وركبك.

الآن، انظر إلى شرح ليوناردو للمحسم البشري لتتوضح أمامك

«خريطة جسمك».

توازن الرأس: يتزن الرأس في أعلى العمود الفقري. في مفصل

مؤخر الرأس. إلا أن معظم الناس يحددون نقطة التوازن تحت ذلك

كثير، لأنهم معتادون أن يقصروا عضلات رقبتهم كلما تحركوا.

مفاصل الكتف: يحدد معظم الناس نقطة مفصل لكتف حيث تتصل الذراع بالجذع ولا ينتهيان إلى الصلة بين عظم الرقبة وعظم الصدر، فيبقون غير واعين لحقيقة تحرك هذه المفاصل. وترتبط هذه «الخريطة الجسدية» غير الواضحة بالمثل إلى تحديد منطقة الكتفين، والتسبب بازعاج كبير.

مفاصل الورك: كما يجدر بنا أن نفرق بين مفاصل الكتف و«الكتفين»، كذلك علينا أن نفرق بين مفاصل الورك و«الوركين» راقب أحد الأطفال وهو ينحني ليلتقط لعبة عن الأرض وستلاحظ الاستخدام الطبيعي لمفاصل الورك. ثم لاحظ أن معظم الراشدين من رجال ونساء، غالباً ما يثنون أنفسهم «عند الخصر» لالتقاط شيء ما. وهذا إلتواء من منطقة الخصر وليس مفاصل الورك هو السبب الرئيسي وراء ألم أسفل الظهر.

إعرف عمودك الفقري

قم بتفخيخ خريطة جسمك باكتشاف افتراضاتك لعمودك الفقري. ما هو مدى اتساع عمودك الفقري برأيك؟ أرسم تقديرك لاتساع العمود الفقري في دفتر ملاحظاتك. ومن ثم فكر في الشكل الطبيعي للعمود الفقري. وأرسم في دفتر ملاحظاتك شكل العمود الفقري الصحي. تأكد من أن تنهي الرسمين قبل متابعة القراءة.

إن عمودك الفقري أوسع مما قد تتخيل.



أفكار ثقيلة

ما هو وزن رأسك؟ اكتب الوزن الذي تعتقد.

في المرة المقبلة التي تكون فيها في النادي، ارفع ثقله وزن خمسة عشر باونداً، أو عندما تكون في السوبر ماركت قم برفع كيس من البطاطا، يزن خمسة عشر رطلاً إنكليزياً، هذا هو معدل وزن الرأس. وتحوي هذه الكرة ذات خمسة عشر رطلاً إنكليزياً دماغك وعينيك، وأذنيك وأنفك وحمك وعلى آلية التوازن. ما الذي يحصل إذاً لكامل جسمك عندما لا تكون هذه الكرة متوازنة؟ وماذا تكون نتيجة عدم

استقامة رأسك في أعلى العمود لفقري، على وعيك وزهافة احساسك؟ وهل تعلم أن 60 بالمئة من آلات احساسك بالحركة موجودة في الرقبة؟ فما الذي يحصل للوعي الحسدي في حال كانت عضلات الرقبة متقلصة وغير هادئة على دعم توازن الرأس؟ من الواضح إذاً، أن توازن الرأس بمع في سلم أولويات لرأه أو الرجل الملموح ويمكنك أن تعمق معرفتك بمسألة التوازن هذه باتباع التمرين التالي:

اختبار تطور الوقفة المستقيمة

- هذا التمرين مستوحى من عمل العالم بالتشريح والإنسان البرفسور ريموند دارت، الذي حظيت شرف مقابلته في عدد من المناسبات. لقد درّبت، على مدى سنوات، العديد من المجموعات من رؤساء الشركات وأصحاب المنون الحربية وعلماء النفس وأساتذة المدارس وضباط الشرطة، على هذا التمرين. صحيح أن ممارسته بشكل جماعي هي أكثر متعة، غير أنك ستطيع ممارسته لوحداك والحصول على نفس الفائدة. كل ما تحتاجه هو رقعة مفروشة بالسجاد ومنشفة.



* إبدأ بالتمدد على الأرض بحيث يكون وجهك نحو الأسفل وقدماك متقاربتان ويداك مسدولتان على جانبيك. (ضع المنشفة تحت رأسك). لاحظ أنه من المستحيل أن تسقط الآن إيق رأسك متحمضاً لدقيقة أو دقيقتين وتأمل وعي مخلوق تكون علاقته بالجاذبية على هذا النحو. واختبر ذلك بالإنزلاق على طول سطح الأرض نحو كرة من الطعام تتخيل وجودها.

* الآن، اسعد للقيام بوثبة تطوّرة، فأنت على وشك التحول. إحمل الجزء الخلفي من يديك ينزلق على سطح الأرض من الجانبين لحين تقلب اليدين إلى الجهة الأخرى ويصبح كفاك أمامك على الأرض. إضعط بواسطة يديك اللتين تطوّرتا حديثاً لترفع رأسك وحذرك العلوي عن الأرض. أنظر حولك وتأمل القصرة في الوعي التي سمح لك بها بومع الأفق. وحتبر كيميّة استخدامك ليديك لتسا مدك على اكتشاف لبيئة والتوجه نحو الطعام.

* بعد ذلك تطوّر لنصبح حيواناً من الثدييات التي تقف على أربعة

قوائم جاموس الماء... وتحرك على قوائمك الأربعة وقم بتقليد طريقة مشي وأصوات هذه الحيوانات، وطريقة تصرفها للتسلية فقط، لاحظ كيفية تغير مستوى تصرفك وقدرتك على الوعي في هذه الوضعية.

* بعد ذلك، ستقوم بقصة تطورية صحيحة تتمثل بالوقوف على رجلين وبذلك تصبح من الرئيسيات، يمكنك أن تختار الحيوان المفضل لديك الشمبانزي أو إنسان الغاب، أو الفوريلا. وتتمتع بالتحرك مثل القرد، كيف تتغير احتمالات وعيك؟ هل تؤثر علاقتك المتغيرة مع الحاذية على خياراتك في التواصل والمشاركة الاجتماعية؟

* الآن قف على طول قامتك مثل الإنسان. ما هي المخاطر المتلازمة مع الوقوف على القدمين والإستقامة أو الإنتصاب الكامل؟ وما هي تأثيرات الوقفة المستقيمة على نمو لذكاء والوعي؟ وهل لاحظت، على أساس ما تشاهده يومياً، العلاقة بين طريقة وقوف الناس وتوازنهم من جهة، ومستوى وعيهم وتيقظهم من جهة أخرى؟

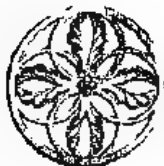
لقد أدرك، لبروفسور دارت والسواد لأعظم من زملائه أن قدرتنا على الوعي والذكاء متصلة اتصالاً وثيقاً بتطور قامتنا واستقامتها. غير أن الصعوبات التي نتعرض لها في حياتنا - مثل الجلوس على الكرسي، والعمل على الحاسوب، والقيادة في ساعة الذروة - تؤثر على هذا التوازن.



إعادة تعلّم التوازن أدرس تقنية الكسندر

كان ليوناردو مشهوراً بانزائه وحسه المستقيم بدون بدل أيّ جهد. بحيث كان سكان فلورنس يتجمعون فقط لرؤيته يمشي في الشارع. ويتحمس فاساري لدى حديثه عن «الأنافة المطلقة التي يخرج بها المايسترو وأي عمل من الأعمال». ومن المستحيل تقريباً تحيّل ليوناردو دافنتشي يمشي مسترخياً أو مترهلاً.

بإمكانك أن تتلمي في نفسك سمات ليوناردو في الإترن والتوازن. والجمال بدراستك للتقنية التي طوّرها عبقرى آخر. هو ف. مانداس ألكسندر. الذي ولد في تاسمانيا عام 1869 وعمل كممثل لمسرحيات شكسبير، متخصصاً في العروض لفردنة التراحيدّة والكوميديّة. وقد توقف عن ممارسة مهنته الواعدة تلك لتعرضه إلى هقدان صوته أثناء الأداء.



عند ألكسندر إلى استشاره أهم الأطباء واحتصاصي الكلام، ومربي المسرح والدراما في زمانه واتباع نصائحهم، غير أن ما من شيء نفعه. في مثل هذه الحالة كان أي شخص آخر ليستسلم ويجرب عملاً آخر، ولكن ليس ألكسندر الذي كان يؤمن مثل ليوناردو أن التجربة أهم من الإحتصاص. فصمّم على تخطي مشكلته بنفسه، معتبراً أنه لا بدّ أنّه يفعل لنفسه أو بنفسه شيئاً يحل المشكلة، ولكن كيف له أن يكتشف السبب الرئيسي وراءها؟

أدرك ألكسندر ضرورة إيجاد طريقة يتمكن بواسطتها أن يحصل على استرجاع موضوعي لما يحدث معه. فبأثر بمراقبة نفسه في عدد من المرات التي بنيت خصيصاً لهذا الغرض. وبعد عدة أشهر من المراقبة المفصّلة والدقيقة لاحظ بروز طريقة معينة في التصرف لدى محاولته الإنقاء:

(1) قلّص عضلات رقبة، ساحباً بذلك رأسه نحو الخلف؛

(2) ضعفت على خُججرتة، و

(3) بدأ بالهات.

ولمزيد من الملاحظة، استنتج ألكسندر أن هذا الأسلوب المتوتر كان يتلازم مع ميل إلى:

(4) رفع صدره.

(5) تجويف ظهره و

(6) تقليص جميع أسطح المفاصل هي جسده

وتأكد أن هذه الطريقة بالتصرف موجودة دائماً بدرجات مختلفة - كلما يتحدث وقد لاحظ أن هذه الطريقة السيئة هي استخدام جسده تبدأ بالظهور لحظة تفكيره بالإلقاء، فأدرك أنه يجب أن «يطرح» هذه العادة، عبر إعادة تنقيف فكره وجسده كنظام كامل لأحداث التغيير المطلوب. فاكتشف أن مفتاح تحقيق ذلك يكمن في الوقوف قبل التحرك. ليمنع حدوث النقلص المعتاد، ومن ثم يركز على «إرشادات» معينة قام هو بتطويرها ليسهل تطوير وتوسيع قامته. وهو يصممها على الشكل التالي: «دع رقبتك على راحتها لنسمع للرأس بالتحرك إلى الأمام ونحو الأعلى. بحيث يطول الظهر وينشع».

شدد ألكسندر على ضرورة تطبيق جميع هذه الإرشادات «معاً، الواحدة تلو الأخرى».



أدت ممارسته هذه التمارين بشكل متكرر إلى نتائج مذهلة. فلم يسترجع ألكسندر سيطرته الكاملة على صوته فحسب، بل شفي من عدد من المشاكل الصحية التي كانت تصيبه دائماً. واشتهر على خشبة المسرح بنوعية صوته وتنفسه، وحضوره. وبدأ الناس بالتقاطر إليه ليعطيهم دروساً، وكان بينهم مجموعة من الأطباء، الذين أخذوا يرسلون مرضاهم الذين يعانون من مشاكل مرمرنة إلى ألكسندر أي الذين يعانون من أمراض لضغط، ومشاكل التنفس، وآلام الرقبة والظهر. وقد أظهر قدرة على شفاء هؤلاء الأشخاص في حالات عديدة عبر مساعدتهم على تبديل عاداتهم ببذل كمية غير مناسبة من الجهد والتي تكون مسؤولة عن أمر ضهم.

لقد أعجب الأطباء بفعل ألكسندر أيما إعجاب، بحيث تولوا، عام 1904، رعاية رحلته التي كانت مقررة إلى لندن بهدف مشاركة عمله مع الجامعة العلمية الدالية. فوصل إلى لندن وسرعان ما صار

الكسندر كانت

«معرفة كيف

نرى» مظهراً أساسياً

من مظهر عقريّة

الكسندر. وقد

تأكد اكتشافه بقوة

ملاحظاته المتصلة

والقويّة. ولكن

عندما أراد رعايته

جمع المال لإرساله

إلى اسكندر عام

1904. اكتشفوا أنه

ينقصهم بعض

مئات الجنيهات

فكيف لألكسندر أن

يجمع مثل هذا

المبلغ؟ مثل ليوناردو،

كان لألكسندر هوس

بالأحصنة فما كان

منه إلا أن قام

بدراسة علم تشريح

لحصان الفياق

وذهب إلى حبة

السياق فراهن ببيع

من المال على أحد

الأحصنة. وكسب»

تُعرف «حامى المسرح اللندني» بإعطائه دروساً لأهم ممثلي وممثلات ذلك الزمان. وقد كان لعمل ألكسندر تأثير عميق على عدد كبير من الكُتّاب والعلماء،

وقبل أن توفي ألكسندر النية عام 1955، درّب عدداً من الأفراد المتابعة عمله وظلت تقنية ألكسندر تدرّس لسنوات عديدة في الأكاديمية الملكية للفنون الدرامية والأكاديمية الملكية للموسيقى ومدرسة حوليار، وأهم الأكاديميات الأخرى للموسيقين والممثلين والراقصين، وأُست بالفضل «سرمهنة» من يقومون بالصون التمثيلية. عتمدها أيضاً الرياضيون المحترفون أيضاً والأولمبيون، وموظفو سلاح الطيران الإسرائيلي، فضلاً عن المدراء ولأفراد من كافة المهن.

ويبدأ عمل ألكسندر بمستوى مركز من المراقبة أدقّية، يحثّم عليك الإحفاظ دائماً بدفتر ملاحظتك لتدون عليه مدى ملائمة لجهد الذي تبدله في لنشاطات اليوميّة. وترهب الجهد غير المناسب الذي تبدله في المشي والإنحناء والسحب والحنوس والعيادة والأكل والكلام، لتكشف إذا ما كنت تجع رقبتك تتصلّب وتُرجع رأسك إلى الوراء، أو ترهب كتفك، أو تقلص ظهرك، أو تشدّ ركتيك أو تحبس نفسك لتمسك بفراشة الأسنان؟ أو تعمل على الحاسوب؟ أو تتحدث على الهاتف؟ أو تمسك قلماً لتكتب؟ أو تقابل شخصاً جديداً؟ أو تتحدث أمام جمع؟ أو تصرب كرة تنس أو غوف أو مصرب؟ أو تربط شرائط حدائك؟ أو تدير مقود سيارتك؟ أو تغني لالتقاط شيء ما؟ أو تتناول لقمة من الطعام؟

من الصعب جداً أن تلاحظ هذه العادات المتحدّرة فيك وتحاول أن تعيها بدون الإعتماد على مرجّعة حارّة. ولذلك دعتر استخدام مرآة أو شريط تسجيل فيديو مفيداً جداً، غير أن الطريقة الفضلى والسريمة لتحقيق تقدّم، تبقى بأخذ دروس حاضّة مع أستاذ معخص في تعليم تقنية ألكسندر. فهؤلاء، لأساتدة مدربون على استخدام أيديهم بطريقة بارعة ولطيمة لتساعدك على تحرير رقبتك، وإعادة اكتشاف استخدامك الطبيعيّة، وتوفظ حدة إحساسك بالحركة.

وحتى تجد الأستاذ المناسب، يمكنك اتباع الطرق التالية المستوحاة من عمل ولكسندر لتبدأ بتمهية عمليتي الإتران والتوازن في حياتك اليومية.

تعزيز حالة الإراحة المتوازنة

للإستفادة من هذه العملية، يلزمك مكان هادئ سبياً، بقعة من الأرض معروشة بالسجاد. بعص الكعب الورقية، ألفلاف، ومن عشر إلى عشرين دقيقة.

* ابدأ بوضع الكعب على الأرض، قف على مسافة منها تساوي طولك، واجعل المسافة بين قدميك تساوي عرض كتفيك، وأسدل يديك برفق على جانبيك، أمت الآن بمواجهة الكعب، انظر مباشرة أمامك بنظرة ناعمة ويقطة، توقّف للحظات قليلة.

* فكّر في تحرير رقبتيك بحيث يصبح رأسك قادراً على التحرك نحو الأمام وإلى فوق، وكامل جذعك على الإتصاف وزيادة طوله، تنفس بدون ضغط وكن واعياً للامسة قدميك الأرض ملاحظاً المسافة بين قدميك ورأسك. أبقِ عينيك مفتوحتين ويقطين، واصغ للأصوات حولك.



* حافظ على الوعي، وتحرك بخفة ورشاقة واركن على إحدى ركبتيك، ثم اجلس على الأرض بحيث تدعم نفسك بيدك الموجودتين خلفك، وهدميك المتبسمتين.

* دع رأسك ينزل قليلاً إلى الأمام لتضمن أنك لا تضغط على عضلات رقبتيك وأنت ترجع رأسك إلى الخلف.

* بعد ذلك، حرّك عمودك الفقري على طول السطح بحيث تضع رأسك على الكعب، يجب أن تكون الكعب قادرة على دعم رأسك عند نهاية الرقبة وبدابتها. وفي حال لم يكن رأسك في موقعه الصحيح، أرجع نفسك بإحدى يديك وأستده مستخدماً اليد الأخرى لوضع الكعب في موقعها الصحيح. أصف المرید من الكعب أو اطرحها جانباً لحين تحصل على الإرتفاع الذي يسمح لك بعد عضلات رقبتيك برفق. أبقِ قدميك متبسمتين على الأرض وركبتيك مرتفعتين باتجاه السقف، ويديك مسترخيتين على السطح أو

مطلوبتين على صدرك. اجعل كل وزنك على السطح.

* عليك لبقاء في هذه الوضعية من عشر إلى عشرين دقيقة وقيماً أنت مستريح، ستقوم لجاذبية بتطويل عمودك لتفري وعاده الإستقامة إلى جذعك أبقى عينيك مفتوحتين كي لا يمالبك النعاس. وقد تشعر برغبة بمراقبة تنفّص أنفاسك وخفقان كامل جسدك، كن واعياً للسطح الذي يسند ظهرك ويسمح لككتفك بالإستراحة ولظهرك بالإتساع. وأرح رقبته في الوقت الذي يتمدد فيه جسمك بالكامل.

* بعد أن تترتاح مدة عشر إلى عشرين دقيقة، إنهض على مهل، متوخياً الحذر لجهة عدم ترك جسمك يتصلّب أو يتقلّص بينما تتخذ وضعيه الوقوف. ولتقف بسهولة، قرر متى تريد التحرك ومن ثم التقأ إلى الأمام محتفظاً بأحساسك بالكمال وبالتمدد. بدأ بوضعية الترحف ثم ارفع إحدى ركبتك، وقف فيما يتحرك رأسك نحو الأعلى

* قف لحظات قليلة... اصغ، واجعل عينيك متيقظتين. ومجدد، أشعر بقدميك بالامسان سطح الأرض. ولاحظ المسافة بينهما وبين أعلى رأسك. وسوف تفاجأ لاكتشافك أن هذه المسافة رادت. واعمد، فيما أنت تمارس نشاطاتك اليومية، إلى تخيل أنك تتحرك لتؤديها بنفس أناقة واتزان أي شخصية رسمها المايسترو.

وللحصول على أفضل النتائج، ستستخدم حالة الإستراحة المتوارية مرتين في اليوم، عندما تستيقظ في الصباح، أو بعد أن تعود إلى البيت مساءً، أو قبل الخلود للنوم، وتعتبر هذه العملية مفيدة بشكل خاص عند الشعور بالإرهاق في العمل والتوتر وقبل أو بعد ممارسة التمارين. وتساعدك ممارستها بشكل منتظم على تنمية حالة من التوازن والإستقامة السهلة في أي عمل تقوم به.



التكامل للأهل

صع يدك على ظهر أحد الأطفال واشعر بالتكامل والمرونة، ولتشاط المضمع بالحبيوة تحت بئانك، فالأطفال الصغار متوازنون طبيعياً وهم يتحركون بتسبيق واتزان مذهلين، فما الذي يحدث لهذا لتوازن وهم يكبرون؟ هي الحقيقة يبقى معظم الأطفال بحالة جيدة حتى الصم الأول، ويمكنك التحقق من ذلك بتقليب صور تلك المرحلة من حياتك إذ ستري أن معظم الأطفال مستقيمون بشكل جميل، ولكن صور الصفوف الثالثة والرابعة ستظهر لك بداية الإسترخاء والإلتواء والتوتر من كل الأنواع، ذلك أن مرحلة المراهقة تعتبر بالنسبة للعديد من الأولاد مرحلة الإسترخاء الدائم، بعد ذلك اذهب إلى الكنيسة أو إلى أي مكان آخر يمكنك أن تراهب فيه العائلات وراقب الأهل وأولادهم يمشون سوياً، وسوف تذهل للشابه الكبير في عاداتهم وطرقهم الخاصة في التحرك والوقوف صحيح أننا لا نستطيع حماية أولادنا من أعباء الحياة الناتجة عن الإسترخاء ومشاعر التوتر التي يساهم فيها الإلتواء، ولكن حسناً أن نسمى إلى أن نقدم لهم نموذجاً إيجابياً للإلتزان.

التعبير المرئي عن الجمال

لكي نخذ الحركة في الفن يجب أن تكون من نوع خاص، أو يجب أن تكون تعبيراً مرثياً عن الجمال، فد لا يكون كتاب «عصر النهضة» تركوا تعريماً اصطلاحياً لهذه الكلمة، ولكنهم ما كانوا ليحتلموا على كونها تنطوي على سلسلة من التحولات الرقيقة، وكانوا ليجدوا أفضل الأمثلة عليها هي إشارات اليد ورمزية المستائر، وتجميدات أو تموجات الشعر، فالتحول المماثل كان يعتبر وحشياً أما التحول الأنيق فكان متواصلاً، لقد ورث ليوباردو هذا التقليد هي الحركة والتألق ونقه من الأجزاء ليشمل الكل المتكامل.

ونعكس آراء كينث كلارك عن الجمال هي الفن الصفات التي تدعو تقنية لكسندر إلى تميمها في حياتنا اليومية؛ مثل الرشاقة و التواصل والتكامل وجعل «التحولات الرقيقة» جزءاً من حركاتنا اليومية مثل الجلوس والوقوف وكيفية الوقوف أثناء المشي.

تنمية الضبط

حينما كان مايكل أنجلو يعمل على رسوم كنيسة سيستين، أدهل مراقبيه بنفله فرشاة الرسم من يد إلى أخرى والعمل بكتفي يديه. وعلى عرازه، نَمَى ليوناردو، الذي ولد أعسر، قدرته على استخدام يديه الإثنتين بحيث اعتاد أن يحوّل الفرشاة بين يديه أثناء رسمه لوحة المشاء الأخير والتحف المنيّة الأخرى.

وعندما قابلت البرفسور ريموند دارت، وسألته عن تومسياته فيما يتعلّق بتنمية امكانيات الإنسان، أجاب قائلاً: «أهم التوازن في الجسد، وفي العقل. فالمستقبل سيقوم على الإنسان الأضبط» وهو يؤكّد أن لنصف الأيمن من عطاء، الخ يسيطر على الجهة اليسرى من الجسم. هي حين يسيطر النصف الأيسر على الجهة اليمنى، معتبراً أن تنسيق جهتي الجسم يساهم في تعزيز الترابط والتوازن بين النصفين.

إبدأ بحثك عن كيمية تحقيق الضبط، باكتشاف قوّة اليد التي لا تستخدمها. جرّب التمارين التالية



التصالب / التشابك المقلوب

قم بشبك أصابعك وذراعيك وساقيك بمكس الممتد. وانظر إذا ما كنت قادراً على أن تعمز بميك وأن تَلَف لسانك هي الجهتين.

استخدم يدك غير المسيطرة: حاول أن تستخدم يدك غير المسيطره ليوم واحد أو جزء من اليوم كبدية. أطفأ بها الضوء، نطف أسنانك، وتناول فطورك بواسطتها. وسجّل مشاعرك وملاحظتك على دفتر يومياتك.

تطبيقاتها على الكتابة: حاول أن توفّع اسمك باليد الأخرى. اكتب بها الحروف الأبجدية. ثم اجعل «وعيك يتدفق» كاتباً موضوعاً من اختيارك (قد تكتشف أن الكتابة باليد غير المسيطر عليها ستوفر لك طريقة جديدة لتفكير بالأمور، طريقة تساعدك على كشف اللثام عن حارسك).

جرّب الكتابة والرسم بيديك الإثنتين في وقت واحد بعد أن مارست قليلاً الكتابة باليد غير المسيطر عليها، مارس الآن الكتابة

والرسم بكلتي اليدين في الوقت عينه. حرّب ذلك على لوح طبشور إذا
 كد ممتكناً، ارسم دوائر مثلثات ومربعات. ثم وقع اسمك باليدين هي
 نفس الوقت.

جزيها بالكتابة المقلوبة (المراة) - ستفاجأ بمدى سهولة تعلم
 ذلك، فهو يستغرق القليل من التمرين. استخدم الميئة التي في الأسفل
 للإسترشاد بها.

قم بتمرين جانبي متصالب - لتتمش به ابتهاك أثناء التعلم،
 واللم، والكضاح لتحقيق نمح خلاق، مد يدك اليسرى خلف ظهرك
 واجعلها تلامس قدمك اليمنى ومن ثم بقدمك اليسرى بيدك اليمنى
 هم بذلك عشر مرات، أو رفع ركبتيك اليسرى لتلمس يدك اليمنى، ومن
 ثم ارفع ركبتيك اليمنى لتلمس بها يدك اليسرى. قم بذلك عشر مرات.

تعلم الشعوذة

يعتبر تعلم الشعوذة طريقة مدهلة لتنمية قدرتنا على الصبغ والوارث وتحقيق التناغم بين الفكر والجسم. وفي هذا السياق، يؤكد كاتبة سيرة حيدة ليوناردو، أنطونيا هالويت أنه كان مشعوذاً وقد شكل من الشعوذة هذا جزءاً من المهرجانات والحفلات التي كان ينظمها لأتباعه، وتلازم مع حبه للسحر فضلاً عن ذلك، فإن لمفوض الأسامي للشعوذة الذي ستتعلمونه يسعى خيال هيتشي - هو عمده أو رمز اللانهاية.



أحضر ثلاث طابعات (مثل طابعات التنس) وحاول ما يلي.

1. احمل طابعة واحدة وتقادهها من يدي إلى أخرى على شكل قوس معدن الإرتفاع فوق رأسك بقليل.

2. تناول طابعتين، واحمل كل واحدة في يد: اهدف الطابعة التي في يدك اليمنى كما فعلت عندما كنت تحمل طابعة واحدة، وعندما نصل إلى أعلى نقطة، اهدف الطابعة التي في يدك اليسرى بنفس الطريقة. ركز على رميهما بشكل سهل وترك الطابعتين تسقطان.

3. تماماً مثل الخطوة الثانية، ولكن هذه المرة التقط القذفة الأولى ودع الثانية تسقط.

4. تماماً مثل الخطوة الثالثة، ولكن هذه المرة التعمد الطابعتين.

5. الآن صرت مستعداً لتجربة الطابعات الثلاث. امسك طابعتين في يد ولطاعة الثالثة في اليد الأخرى. اهدف الطابعة الأولى من اليد التي تحمل طابعتين وعندما نصل إلى أعلى نقطة، ارم الطابعة التي في اليد الأخرى، وعندما تصل هذه إلى أعلى نقطة، ارم الطابعة الباقية. ثم دع الطابعات الثلاث تسقط.

6. تماماً مثل الخطوة الخامسة، ولكن هذه المرة التعمد الطابعة التي قذفتها أولاً.

7. مثل الخطوة الخامسة، ولكن التقط هذه المرة الطابعتين اللتين قمت بقدحهما أولاً، فإذا التقطت أول طابعتين وتذكرت أن ترمي الطابعة الثالثة، ستلاحظ أنه لم يبق سوى طابعة واحدة طائرة في الهواء وأنت أصلاً قادر على التقاط طابعة واحدة، التقط إذاً الطابعة الثالثة لتدقق طعم أول شعوذة تقوم بها. ميروكا

بالطبع، ما أن تتجح بأول شعوذة حتى تتمنى أن تتجزأ أشكالاً أكثر تعقيداً. والمهم هو أن تركز على رمي الكرات بشكل سهل وبالجهد المناسبة وأن تسترخي عندما تسقط أثناء تمرينك. فإذا ركزت نتيابك على رمي الطابعات بشكل أساسي، و ستمررت بالتمرين بسهولة، ستضمن تحقيق النجاح لا محال.

التكامل في العمل

تؤثر حالة الجسم على العقل، فإذا كان جسمك متصلباً وقاسياً، أو منهزماً وبهلاً فإن فكرك، هي غالب الأحيان، سيحدو حدوه. ونزخر لعننا بالجمل التي تيرهن على مهمتنا لهذه العلاقة مثل «ن تغير موقفها من هذه المسألة»، «لقد اتخذوا موقفاً عدائياً من هذه النقطة»، وفي الكتاب المقدس ورد «لقد قسوا أرقابهم كي لا يسمعو كلمة الرب».

سُتق كلمة تكامل في الإيطالية من الحذر Corpus الذي يعني «الجسد». وتعتبر معظم الأجسام متصلبة وتسيطر عليها عادات غير واعية. ففي العديد من الاجتماعات و لدورات التثقيف مثلاً، يجلس الناس لساعات متعدين نفس الوضعية تقريباً، محولين انتاج أفكار جديدة وحل المشاكل. ومن ثم يتسألون متعجبين «لماذا نحن ملتصمون؟»

واليوم، تدخل العديد من المنظمات على مر مجها دورات قصيرة في جلسات التدليك أثناء الجلوس و يوغا وصموهاً لتعليم المصارعة اليابانية لمساعدة أعضائها على اكتشاف و اختبار مرونة جسدية وعقلية أكبر، وبالإضافة إلى ذلك يمكنك تجربة التمرين التالي فتعش اجتماعك التالي أو نوبة الحنون المايعة (إذا كنت وحيداً، يمكنك تنفيذ ذلك أمام المرأة) والهدف من هذا التمرين هو تحريك أكبر عدد ممكن من أجزاء الجسم بطرق جديدة وفي الوقت عينه يجعلك قادراً على تغيير مواقع جسدك وفكرك لإعتيادية بالتحرك بطريقة جديدة بالنسبة لك.

خذ لنفسك شريكة وقف في مواجهتها. قلّد الحركات التي تقوم بها، على سبيل المثال، تبدأ شريكك برفع يدها اليمنى والتربيب على رأسها، ومن ثم تسدل يدها إلى جانبها، وتقوم أنت بتقليدها مكرراً ذلك لحين تبتكر هي حركة جديدة. بعد ذلك تؤدي شريكك حركة جديدة كأن ترتب يدها اليسرى على قدمها اليسرى، فعل مثلها مستمراً بتأدية لحركة الأولى، ومن ثم تهز كتفيها فلا يكون عليك إلا أن تهز كتفيك ومع الإستمرار بأداء لحركتين السابقتين، وتضيف هي لاحقاً صوتاً يشبه صوت السحاحة مثلاً. قلّد صوتها والحركات السابقة. بعدها تدير رأسها في دائرة كبيرة، وهكذا دواليك

قم على الأقل بخميس حركات مختلفه مرة واحدة. واجملها غريبة وعشيه قدر المستطاع. ومن ثم بدّل الأدوار دافعاً شريكك للقيام بحركات أسعف من الحركات التي سبق وقامت بها. بدّل شركاءك دائماً وكرّر عملك، فمن شأن هذا التمرين أن يرفع مستوى الضحك والمرح بشكل كبير. إنه يسمح بتدفق كمية كبيرة من الطاقة، ويوقظ امكانية إقامة صلات جديدة



الترابط

إدراك وتقدير الترابط الذي يجمع
بين جميع الأشياء والظواهر،
من أجل التفكير



عندما ترمي حجراً في بركة من المياه الساكنة، تحدث حوله مجموعة من التموجات المائية التي تتسع على شكل دوائر. يستحضر هذه الصورة في ذهنك، متسائلاً كيف تؤثر كل موجة على الأخرى وأين تذهب طاقة هذه التموجات، بذلك تكون تفكّر مثل المايسترو.

إن هذه الدائرة الأخذة في الإتساع لها خير استعادة للتعبير عن مبدأ الترابط الذي يظهر حلياً في ملاحظات ليوناردو الكثيرة للعلاقات والصور الموجودة في العالم من حوله.

* يحدث الحجر في المكس الذي يضرب فيه سطح الماء دوائر حوله تنتشر حين تختفي؛ وبأطريقة عينها، عندما يصدر في الهواء صوت أو ضجة تحدث حركة دائرية، ولا يستطيع سماعها الشخص ليميد.

* لاحظ لتشابه بين حركات سطح الماء والشعر الذي يحدث حركتين. واحدة تنتج من وزن الشعر والأخرى من تواجده وتحميده. وكذلك للماء تجميداته المضطربة، التي يتبع قسمٌ منها قوة التيار الرئيسي، ويتبع الآخر حركة الإنمكاس.

* السباحة تعلم الناس كيفية تحقيق الطيور في الهواء، وهي تعطي مثلاً عن طريقة الطيران وتظهر كيف أن الوزن الأثقل يواجه مقاومة أكبر في الهواء.

* إن مجاري الأنهار تصنع الجبال. وتدمرها أيضاً.

* إن كل جزء قابل للإتحاد بالكل وبذلك يستطيع التخلص من نقصه وجزئيته.

لقد صادفت العديد من إحدى هذه الملاحظات المجازية، التي صممت لتلهم القراء لتفكير في مصطلحات الترابط مثلاً: «إذا رفرفت فراشة في طوكيو هل تؤثر على الطقس في نيويورك؟» يبدو أن واضعي نظريات المناهج المعاصرة يظهرون شغفاً في الإجابة على هذا لسؤال ب «نعم»، وقد لاحظ ليوناردو قبل ذلك بخمسة قرون أن الأرض تتحرك من موقعها بفعل وزن طائر صغير يقف فوقها،

لقد دَوّن ليوناردو الكثير من هذه الملاحظات في هوامش دفتر ملاحظاته، وقد انتقده، طلبة أعوام عديدة، عددٌ من الباحثين لعدم تنظيمها، فهو لم يضع يوماً تصميماً أو كتب قائمة محتويات دهاثه أو حتى يزودها بفهرس. بل كان يخرش ملاحظاته بطريقة تبيو

عشوائية، منتقلاً من موضوع لآخر ومكرراً الموضوع نفسه في معظم الأحيان. غير أن المدافعين عنه يظنون ذلك بشعور ليوناردو بالترابط الذي كان يشمل جميع ما يكتبه، بحيث كان يعتبر كل ملاحظاته بنفس الأهمية مهما كانت الطريقة التي ترابطت فيها. وبمعنى آخر، هو لم يكن بحاجة إلى تنظيمها حسب الفئة التي تنتمي إليها أو إلى رسم محطّط لها، لأنه كان يراها مرتبطاً ببعضها ببعض.

لعلّ أحد أسرار إبداع ليوناردو وفرادته يعود إلى اعتماده طوال حياته على تجميع ووصل عناصر مختلفة ببعضها البعض بهدف خلق نماذج جديدة. ويسجلّ قاساري واقعة من طفولة ليوناردو عندما طُلب إليه أن يرسم على درع أحد المزارعين. فكان مثلهماً لرسم صورة «يمكن أن ترعب كل من ينظر إليها»، فما كان منه إلا أن جمع في غرفته عدداً من «الزواحف» والسحليات الخضراء، والصراصير والأفاعي والفراشات والحراد والوطواط وأنواعاً أخرى عريية... وقد مزج ما بين أشكالها المتعددة لخلق وحش مخيف جدّاً ومروّع يخرج من فمه نفساً سداً تتصاعد منه أسنة القار.

ويضيف قاساري أن والد ليوناردو السيد بييرو دهل ومُفق عندما رآه ليوناردو نتيجة ابداعه للعمل الذي كلّفه به، فجاء ليعبّر عن موهبته العجائبية.

هما كان منه إلا أن أعطى المزارع درعاً آخرّاً وباع الدرع الذي صنعه ليوناردو إلى تاجر فلورنسي مقابل مئة دوكا (عملة أوروبية) (وقد باعه هذا الأخير إلى دوق ميلان لقاء ثلاثمئة دوكا).

إن هذه اللائحة من الأمور التي يوصي د هنتشي القيام بها، هي أشبه بالشعر الذي تبدو كليته أعظم من مجموع أجزائه، وهي توقفك فيك روح الفضول والتركيز.

راقب كيف تتشكل الغيوم وكيف تتلاشى

كيف يتصاعد بخار الماء من الأرض إلى الهواء،

كيف يتشكل الضباب ويذفن الهواء،

ولماذا تبدو إحدى الموجات أكثر ازرقاً من الأخرى؛

قم بوصف المناطق الجوية، وأسباب سقوط الثلج والبرد،

كيف يتكثف الماء، ويتجمد ليصبح جليداً،

كيف تتشكل صور جديدة في الهواء،

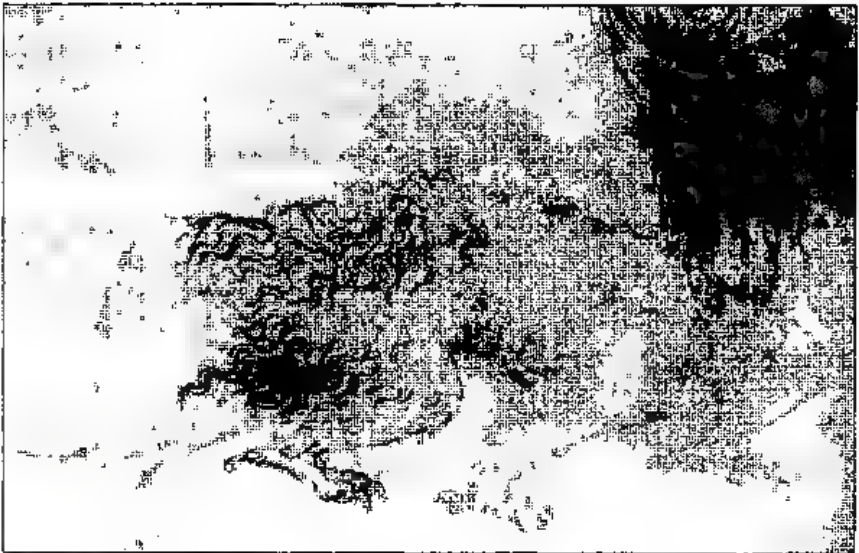
كيف تنبت أوراق جديدة على الأشجار.

كيف تظهر طبقة من الجليد على الأحجار في الأماكن الباردة...

وعقب ذلك سنوات، وضع ليوناردو دليلاً موحزاً أسمه «كيف تحمل حيواناً خيالياً يبدو حقيقياً». ينصح فيه: «إذا أردت أن تجعل أحد حيواناتك الخيالية يبدو طبيعياً - هل يفترض التنبؤ وضع له رأس كلب ضخم أو كلب «لصيد»، وعيني حقلة، وأذني حيوان الشبههم القارض، وأنف الكلب الشلوقي، وجعل له حاجبي أسد، وصدغي ديك عجوز، ورقبة سحفاة الماء». ويحكى أنه عندما كان ليوناردو يعيش في ليفيدير في الفاتيكان، أمسك بقطعة وصنع لها قرناً ولحية وجوانح، ووضعها في صندوق خاص. وكان، حسب قول فاسيري «يربها لأمدفائه فيرتعدوا خوفاً».

تعتبر أشكال التين التي رسمها ليوناردو مثلاً محارياً راثماً عن الوصفة الإبداعية للجمع والربط. وهو درس أساس جمال آلاف الوجوه البشرية ومن ثم عمد إلى جمع العناصر المختلفة التي لاحظها لخلق وجوه مثالية في لوحاته. ولقد نشأت معرفته بعلم الصوت من العلاقات التي ستنتجها جراء مراقبته للماء. وقد خصص ليوناردو صفحة واحدة من كتابه لمقارنة نسبة واتجاه إشعاعات الضوء وقوة النقر، بالإضافة إلى صوت الصدى وحطوط المنطيس وحركة الرنحة

أوجد العديد من اختراعاته جزء مزمع لأشكال طبيعية مختلفة بشكل هزلي وحيالي. صحيح أننا لا يمكن أن نفالي بالجدية والقوة التي قارب بها ليوناردو دراساته، إلا أنه، وكما يظهر حبّه للنكات والأحاجي، وكما تظهر التناين التي وضعها في صناديق، يبدو هزلياً



أحد تانين ليوناردو

ومحباً للدعاية إلى أقصى الحدود. وعلى حدّ تعبير فرويد «بالفعل، لقد بقي ليوناردو العظيم كطفل صغير طوال حياته .. واستمر في اللعب بعد أن أصبح راشداً، فكان ذلك من الأسباب التي جعلته يبدو غريباً وغير قابل للفهم في عيون معاصريه». فمن جهة مكّنته حديثه من التنفيذ إلى أسس الأشياء ومن جهة أخرى سمحت له روح الدعائه بإقامة علاقات أساسية غير مسبقة

بالنسبة لليوناردو. بدأ لترايط بحبه للطبيعة، وتكثّف باستطلاعاته للتشريح البشري والحيواني. وقد شتمت در ساته لعلم التشريح المقارن، تشريعات الأحصنة، والأبقار، ولحنازير، وعدة حيوانات أخرى. فلاحظ أن هناك تراكباً بين لسان بقار الخشب وهك المساح وأقام صلة بين رجلي الصمدع، وقد في الدب، وعيون الأسد، وبؤيق عين البوم وبين الأجزاء المشابهة لها لدى الإنسان. ويبدو حلياً أن دراساته تخطّت كثيراً المعرفة التي يحتاجها الرسام للقيام برسم دقيق. فهو درس الجسم البشري كجهاز كامل، ونموذج متناسق من العلاقات المتواصلة بعضها بعض. وهو يصصه بقوه «.. سوف أحدث عن وظائف كل جزء، ونمناً أمام بطريك وصفاً لشكل الإنسان ومصمونه».

ويعرّف ليوناردو در ساته لعلم التشريح بأنها «علم تكوين العالم الصغير». عاكساً تقديره لاتساق أجزاء الجسم في دراساته التخطيطية للمدن وهي معال الهندسة المعمارية. وقد شكّل همهمة للجسد استعارة لأفكاره عن الأرض كجهاز حي.

كتب يقول

كان القدماء يدعون الإنسان بالعلم الصغير وقد أحسوا اختيار هذا المصطلح بدون شك: لأن جسم الأرض مثله مثل جسم الإنسان، مكوّن من التراب والماء والهواء وكما يوجد للإنسان عظام تقوي اللحم وتعطيه هيئة، يوجد صخور على الأرض تقوية التربة، وكما يحمل الإنسان بحيرة من الدم ورثتين تمتلآن بالهواء وتخرجه بفعل التنفس كذلك هناك المحيط في جسم الأرض الذي يتسع وينحسر كل ست ساعات في تنفس كوني. وعلى عرر الأوردة التي تثبت من بحيرة الدم وتنشعب في أنحاء الجسم، يملأ المحيط جسم الأرض بعدد غير محدود من العروق لمائة

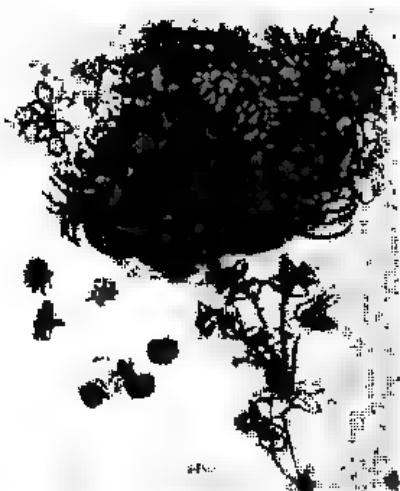
ليوناردو والفلسفة الغربية

رغم اعتقاد فئة من الباحثين أن ليوناردو قد يكون قام برحلة إلى الشرق، لا يوجد أي دليل تاريخي ملموس على ذلك. غير أن المايسترو نادى بمفاهيم تقع في صلب أغلب مذاهب الحكمة الآسيوية، وكذلك يقدر براملي بعض كتابات ليوناردو برن كوانز zen koans. ويتميز أن لوحة الموناليزا خير تعبير عن مبدأي ين ويانغ. فضلاً عن أنه أول رسام غربي ركز على رسم المناظر الطبيعية، الذي كان ذلك منتشرًا في الشرق. بالإضافة إلى أنه كان نباتياً واتبع مبدأ عدم التعلق بالأشياء المادية الذي يذكرنا بالهندوسية، ويعتبر تصرفاً غريباً في فلورنسا وميلان في القرن السادس عشر وهو غير بمصطلحات عربية من أصداء العقيدة البوذية فيما يتعلق بالفراغ، يقول «ليس للوجود مركز، وحدوده الفراغ مضيئاً؛ بين جميع الأمور الموجودة بيننا، يعتبر وجود الأشياء أعظمها... فجوهره يقطن بالوقت بين الماضي والمستقبل، ولا يملك شيئاً من الحاضر. هذا اللاوجود يكون فيه الجزء مساوٍ للكل مساوٍ للجزء، والقابل للإنقسام مساوٍ لغير القابل له، ونحصل على نفس النتيجة سواء قسمناه أو ضعفناه أو أضفنا إليه أو طرحنا منه....»

مبشراً بنظرية عالم الفيزياء دافيد بوهم عن الكون الثلاثي الأبعاد التي تثبت أن «الرمز الجيني» للكون موجود في كل ذرة تدعى كما تحمل خريطة الحمض النووي DNA كامل الرمز الجيني للفرد. قبل خمسمئة سنة، كتب ليوناردو «كل جسد يوضع في الهواء النيز يبعث حوله دوائر ويملأ المساحة المحيطة به بما يشبه ذته ويظهر الكل في الكل والكل في كل جزء». ويضيف «هذه هي الأعحوية الحقيقية، أن جميع الأشكال والألوان والمسور لكل جزء من الكون مركرة في نقطة واحدة» وتشمل نظرية بوهم مبدأ «الترتيب الصمغي» وهو «بناء عميق» للتربط، الذي يجمع العالم. وكتب عام 1980 يقول: «إن كل شيء مغطى بكل شيء» وقبله بخمسة قرون لاحظ ليوناردو أن «كل شيء، يأتي من كل شيء فهو مصنوع من كل شيء». ويعود إلى كل شيء....»

وقد سبر ليوناردو غور دقائق وتفاصيل الطبيعة اللامتناهية متسلحاً بالثروة، والمنطق، والإرادة الصلبة في معرفة الحقيقة والجمال. وكلما كان يتعمق في تجربته كلما كان العموص والخفايا تزداد إلى أن استنتج أخيراً أن «الطبيعة مليئة بأسباب غير محسودة لم تتمكن التحررة يوماً من كشفها». وأن الفن يبدأ حيثما يحط العلم رحاله ويبلغ منتهاه. على حد تعبير براملي، الذي كتب يقول: «لقد أدته وسيطرت عليه هذه الأنغاز التي يمكنه أن يتأملها دون أن يخرقها... فوضع جانباً مشرطه، ويوصلته وقلمه وحمل فرشاة الرسم مجدداً».

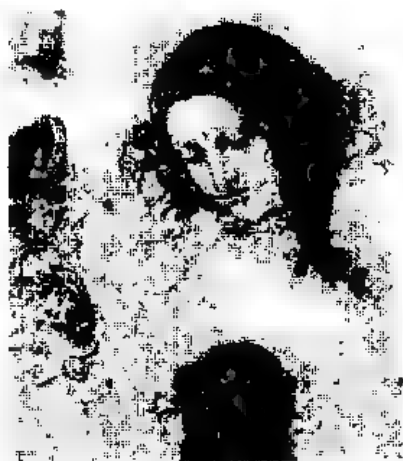
لحمه بيت لحم



دواصة الطوفان



الدواصة



لشعر

لدلك سنبدأ من الآن دراسته رسوم ولوحات المايسترو التي عيّر فيها تعبيراً ساهباً من الترباط. فالعين الثابتة ستري العلاقات التي تمتد على كل أعماله، مثل نقاذ بصيرته لتشكيل نموذج كوني «ترتيب ضمني» والذي يمكن أن يلاحظ في تفاصيل أكثر أعماله مثل عمادة فيروكو (تبدو في شعرات رأس الملاك)، ولوحة العذراء والطفل مع القديسة آن (هي تجميع الصور) وفي الموناليزا (حيث تظهر في المنظر الطبيعي)، ورسوم الفيضان (في فيضانات الماء).

لقد وجد الباحثون عدداً لا يحصى من العلاقات بين فلسفة ليوناردو الطبيعية وهته، ولكن من الأفضل أن تكتشف هذه العلاقات بنفسك، مستلهماً بقول أفلاطون:

«من يريد أن يبدأ على نحو صحيح... عليه أن يبدأ منذ شبابه بالسعي خلف الأشكال الجميلة. . هيق خلق منها أفكاراً عادلة؛ وسرعان ما سيدرك بنفسه أن جمال شكل ما يشبه جمال الشكل الآخر، وأن الجمال هو نفسه في كل شكل».

أنت والترباط

إن كنت قد وصلت إلى هنا هي قراءتك لهذا الكتاب، فإن احتمالات كونك تبحث عن ترباط مثل ليوناردو، تزداد لمؤياً (تشتق كلمة مسحه هي الإنكليزية من الجذر الإنكليزي لقديم hal وهو يعني «الكل») والمعاطفة، والنشوة هي العلاقة الجنسية، وتذوق، عاطفياً، الشعور بالإنتماء والحميمية، والحب، ونبحث، عقلياً عن الأنماط والعلاقات، ساعين إلى فهم لأنظمة. أما روحياً، فإننا نصلي للاتحاد بالله.

يهدف هذا الفصل إلى تزويدك بوسائل عملية لتسج صوره للترباط في عالمك ولكن تأمل أولاً التقييم الذاتي في الصفحة التالية:

الترباط

تقييم ذاتي

- * أن واع للأمور اليئنة.
- * أستمتع بالتشابه، والإستمارب.
- * غالباً ما أقوم بربط أمور لا يربها غيري مترابطة.
- * عندما أسافر، يذهلني مدى تشابه الناس أكثر مما أذهل للمروحات بينهم
- * 'بحث عن مقاربة «مفعمة بالقداسة» فيما يتعلق بنظامي العدائي وصحتي وشفائي.
- * إن حساسي بالتناسق متطور
- * بإمكانني أن أبتن حركات وحيوية الأنظمة - الأساليب والإرتباطات، والشبكات - في عائلتي ومكان عملي.
- * إن أهدافي وأولوياتي هي لحياة مصاغة بشكل واضح ومتكاملة مع قيمي وحسي التقييمي.
- * أشعر أحياناً بملاقة تجميعي لكل المخلوقات.



- * كيف لأساليب لتصرف التي تعلمتها هي عائلتك أن تؤثر على طريقته مشاركتك في مجموعات أخرى؟
- * فيما نبنّي أفكاراً قائمة على هذه الأسئلة السابقة، حاول أن ترسم رسماً بيانياً يمثل عائلتك كنظام.

استعارة الجسم

- استخدم الإستعارة المفضية لدى ليوناردو - وهي جسم الإنسان ليكتشف أكثر القوى المحركة لنظام عائلتك. إسأل:
- * ما هو الرأس؟
- * ما هو القلب؟
- * هي الرأس متوازن مع الجسد؟
- * ما هي نوعية غذائنا؟
- * إلى أي درجة نهضم الغذاء ونستوعبه؟
- * ما مدى فعاليتنا في معالجة التذير؟
- * كيف حال دورتنا الدموية؟ هل أوردتنا متصّبة؟
- * ما هو عمودنا الفقري؟
- * ما هي أكثر حواسنا راحة؟ وأيّها أكثرها بلادة؟
- * هل نعلم يدنا اليمنى بما نفعه يدنا اليسرى؟
- * ما هو وضعنا الصحي؟ هل نعاني من أمراض مزمنة. أو آلام نامية طبيعياً، أو مرض يهدد حياتنا؟
- * هل نعمل لتصبح أكثر لياقة، وقوة، ومرونة واتزاناً؟



الترباط في العمل

تعتبر الحركة العاملة على خلق «منظمات تعلم» و «نوعية كاملة»، محاولة لتطبيق لفكر الترباطي على المنظومات. ويؤكد بيتر سنج، كاتب النظام لحامس: «من وممارسة المنظمة لتعلمية، أن الأنظمة المعقدة والسريعة التغير تتطلب منا أن نتمي... نظاماً لرؤية الأشياء المكتملة.. وإطاراً يمكننا من رؤية العلاقات المتبادلة وليس الأشياء. ومشاهدة أنماط التغير بدل مشاهدة صورها»، ويصيف جملة تذكرنا بأسلوب دافنشي الجميل تقول: «تتألف الحقيقة من دوائر، ولكننا نرى خطوطاً مستقيمة».

ويؤكد أنك أن تقوي معرفتك بالدوائر وقدرتك على التصرف كقائد يخلق «منظمة تعلمية» عندما تطبق مبدأ الترباط على المنظمات المسؤولة عنها. اختر إحدى المنظمات وأطرح نفس الأسئلة الواردة في تمرين «القوى المحركة للعائلة» (إذا احترت منظمة كبيرة، يمكنك أن تبتك كلمة شخص بمفردات مثل «قسم»، أو «القوة العاملة» أو «وحدة العمل»)، ثم اختبرها برسم بياني، يمثل القوى المحركة للأنظمة في منظمته وأخيراً، أنظر إلى منظمته أو مؤسستك من وجهة نظر الأسئلة المستعارة من شكل الجسم وطريقة عمله.

إصنع قناتين

يكن لب عملية الإبداع في القدرة على رؤية العلاقات والتماذج، والقيام بعمليات وصل ودمج. فقد شكل ليوناردو القناتين الرائعة التي رسمها والكثير من الإبداعات وتصميمات من عمليات الربط، العربية التي أقامها بين أشياء تبدو غير مترابطة. ولتنمية قدرات مثل تلك التي تمتع بها ليوناردو، ما عليك إلا أن تنظر إلى الأشياء التي تحدها للوهلة الأولى غير مترابطة، فتحاول أن تصل فيما بينها بطرق مخفية.

على سبيل المثال، كيف يمكنك أن تربط بين الصقعد الأميركي الكبير والإنترنت؟ إن قلمي الصقعد مقلّمان بشبكة، والإنترنت يصلك بالشبكة العالمية للوثائق، ما الذي يربط السجادة الشرقية بالمعالج النفسي؟ تمتاز السجادة بتخطيطها وأساليب صنعها المتكررة وكذلك المعالج النفسي يعقد الأساليب والخطط بنفسه. هل فهمت المكرة؟ حاول أن تربط كلاً من الأمور التالية بثلاثة أو أربعة طرق مختلفة. ويعتمد هذا لتمرين قبل جلسات تفريغ الأفكار المجنونة للأفراد أو المجموعات. فاستمتع به:



إختبره بإقامة ترابطات بين الأشياء التالية.

- ورقة شجرة السنديان ويد الإنسان

- الضحكة والعقدة.

- وعاء من حساء الخصار والمعكرونة والولايات المتحدة.

- الرياضيات ولوحة العشاء الأخير.

- ذيل الخنزير وقثينة أنبيد.

- الرقابة وسلطة الكرّيب.

- صور لوحة الطوفان ورحمة السير في ساعة الدروة

- حيوان الشّبهم القارض والحاسوب.

- مصارعو الساموراي ولعبة الشطرنج.

- تحفة غرشو الحن مرتجل بالأزرق والمطر.

- الإعصار والشعر المجعد.

- التلاعب بالأرقام والحسابات ومهنتك.

لكي تفهم الأنظمة القائمة في عالمك، راقب طريقة عملها في الظروف القصوى. فيمكك مثلاً أن تتسم كثيراً عن القوى المحركة في عائلتك في أوقات الأعراس والأمراض الخطيرة، وأولادات والمآتم. وباستطاعتك أن تشكل رؤية واقعية لمنظمة ما، ولقيمتها في الفترات التي تعقب صدور تقرير مالي سيء، أو حصول أزمة أخلاقية، أو حدوث تغير مفاجيء في مكان العمل، لأن حينها كل شيء يبدو جلياً.

الحوارات الخيالية

منذ سنوات قليلة، سخرت وسائل الإعلام من هيلاري كلينتون لقيامها بحوار خيالي مع الينور رورفلت. ولكن هذه الطريقة في «الحديث» مع مثالنا الأعلى الخيالي، اعتمدت وقدّرت تاريخياً، نظراً لفعاليتها في تحصيل المعرفة والفهم. وقد أوصى بها الشاعر الإيطالي الكبير بترارك. وعمّ تطبيقها بحماسة في أكاديمية لورنزو دو مديسي.



ختر مشكلة تريد أن تعالجها أو مسألة تريد أن تفهمها بعمق وبالإضافة إلى التفكير بآراء النايسترو، يمكنك أن تتخيل وجهة النظر التي قد يقدمها لك أي واحد من الشخصيات المثلى هي رأيك، أو تلك التي تناقض مثالك الأعلى، ويمكنك أيضاً أن تتخيل أحد أهم المفكرين في التاريخ. فضلاً عن ذلك، يمكنك أن تدخل المرید من التسلية والمرح على تمرينك وتحرك طاقتك الإبداعية بتخيل نقاشات تدور حول مشكلتك أو المسألة التي تطرحها، بين شخصيتين مختلفتين. هديمتين أو جديديتين، حقيقتين أو خياليتين. تخيل حواراً حول مسألتك على سبيل المثال يدور بين كل من

* شخصية دافيد التي صنعها مايكل أنجلو، وشخصية القديس جون التي أوجدها ليوناردو.

* وينونا رايدر ومارغريت تاغشر.

* شخصية «شريعة القاسم» وجين أوستن.

* محمد علي والمونايزا.

* سوزان ستامبرغ ونيكولو ماكيافيلي.

- * ميبس دافيس وفيروكيو.
- * اسيف وبودا.
- * بيل غيتس ولورنو ابراج.
- * أي شخصيتين أخريين تحب أن تجمعهما.

الذهاب إلى الحالات القصوى لإقامة الترابطات

كيف ترتبط لوحة العشاء الأخير بدراسة دافنشي للطوفان؟ هي إحدى المرات، جالس ليوناردو رجلاً يحتضر، يحفف عنه بينما هو ينتظر موتاً هادئاً وسهلاً، وما أن لفت المجبور أنفاسه حتى شرع ليوناردو بتشريح جثته لمعرفة سبب الوفاة وقد مضى إلى أقصى الأمور في بحثه عن الحقيقة، ونطبعه لفهم جوهر الأنظمة الطبيعية. وتظهر جميع الدراسات التشريحية التي أجراها على فعل الجمع، وحفلة العشاء لشخصيات مشوهة ومصحكة، فضلاً عن تصميمه الملمت بصورة شق ناندبيللي، وتصويراته لحياته لشكل الآلات الحربية، وكلها تبين معرفته الحديثة بضرورة اكتشاف نظام ما أو تحليل طريقة عمله هي طل لظروف القصوى، إذا ما أردنا فهمه وهذا ما يميز لوحة العشاء الأخير لليوناردو عن مثيلاتها السابقة، كونها تركز على أقصى حالات الدراما، وهي لحظة إعلان المسيح أن «أحدكم سيخونني». فضلاً عن أن دراساته للطوفان، ونهاية العالم عرقاً بفعله، إنما يمثل تأمر لقوى الطبيعية لإحداث أقصى درجة من الدمار.

التفكير بمصدر كل شيء

لقد أوصيت في فصل الإحساس المدهف بالوقوف لحظة، قل المباشرة بتناول الطعام، وبوعي اللحظة الحاضرة. لأن ذلك من شأنه أن يمنحك فرصة متكررة في التألف مع مبدأ الترابط، بالإضافة إلى كونه يحسن عملية تذوقك للطعام. وقبل أن تتناول للقمعة الأولى، فكر بمصادر الوجبة التي أنت عى وشك الإستمتاع بتناولها، على سبيل المثال، تناولت مع أحد أصدقائي الليلة الماضية طعام احشاء الذي كن مؤلفاً من وعاء كبير من معكرونة لينفون احصرة مع شوم واسفل الأسود والبندورة الطازجة والبقوش والمليطة الحمراء لمشوية المحشوة بزيت الزيتون وعصير الليمون

الحامض والثوم والمزيد من جينة بيكورينو، وقد ردا من تعيّن هذا
الغشاء النموذجي ليوم الثلاثاء، يشرب كأسين من هالمسكو مونتيانو
خصّصناها للتفكير بمصادر النعم التي نلقاها وتقديم شكرنا لله.
وتمثّل الخريطة التالية للمكر بعض الأفكار التي تولدت لدينا عن
مصادر عشائنا

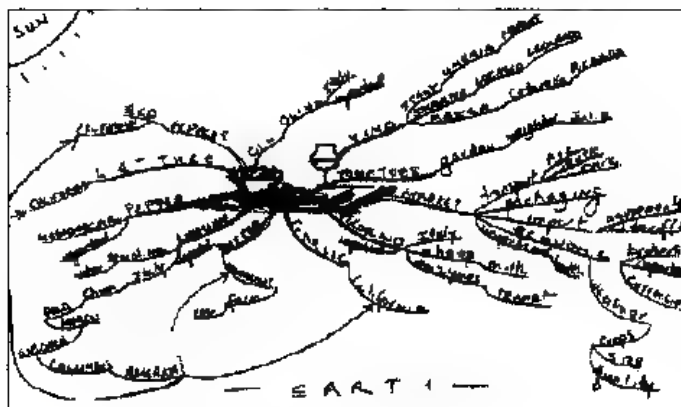
يعتبر التفكير بمصادر الأشياء طريقة مهمة لتقدير الترابط.
وقد اشتهر عبقري عصر النهضة الحديث بوكمبيستر فولر بسحر
جمهوره بعروضه الإرتجالية المذهلة. وعوض أن يحضر المحاضرة،
كان فولر يمد إلى دعوة جمهوره إلى اقتراح موضوع ما، مهما كان.
وقد اقترح عليه أحد طلاب الجامعة في إحدى الحلقات النموذجية
أن يتحدث عن كوب من ستيروفوم الكربوهيدراتي، وقد سحر فولر
جمهوره لساعتين تحدث خلالهما عن مصادر هذا الكوب: التقدمات
في مجال الهندسة الكيميائية التي أدت إلى اختراعه، والقوى
الاقتصادية والاجتماعية المرتبطة بصناعته بالإضافة إلى
مصاعفتها الثقافية والبيئية

فبالإضافة إلى التفكير بمصادر طعامك، اختر أحد الأشياء التالية
وفكر بالعناصر التي يتألف منها

* هذا الكتاب.

* الثياب التي ترتديها الآن.

* ساعتك.



* جهاز حسويك .

* محفظتك، أو حقيبة يدك .

« أو أي شيء آخر تحبه . إذ قيمت بهذا التمرين من وقت لآخر ، وتابعت اكتشاف وسبر عور مصادر الأشياء ، لا بد أن تحقق ذلك ، فكما يؤكد المايسترو فإن « كل شيء مرتبط بكل شيء ، آخر » .

العالم الصغير / العالم الكبير

تأمل

إن دراسة ليوناردو لمبدأ الأشياء قادته إلى تقدير العلاقة بين العالم الصغير والعالم الكبير . وقد حظيت هذه العلاقة التي تناولتها العديد من الثقافات وعبرت عنها على مدى العصور ، باهتمام العلم المعاصر ، حيث بدأ كل من هينسبرغ وماندلبروت ، وبرينوجين ويرينرام وشلوريك وبوم شوررا ويرت وحررون مرحلة فهم علمي معاصر لقول لمانثور « كما في الأعلى ، كذلك في الأسفل » هذا الفهم الذي دعا إلى اختبار علاقة عميقة من لترايط . كما يشدد عالم الأعصاب كانديس برت أن « كما في الأعلى كذلك في الأسفل » وأي تمكير آخر يؤدي إلى العذاب والشعور بضغط الانفصال عن مصدرنا ، عن اتحادنا الحقيقي .



وهيما برنكر واميأ تندهق أنماسك ، توقف وتأمل العلاقة بين العالم الصغير والعالم الكبير . إبدأ بتقدير التناسق في عمل جهازك الهضمي والهرموني والظهري والتكويني والعصبي والمناعي ودورتك الدموية ثم تحيل الإنسجام في عمل الأنسجة والأعضاء التي تتشكل منها العظام والأعضاء والعضل والمعدة ولدم والأعصاب والبنكرياس والكبد والقلب والكليتان ، ثم انتقل إلى المستوى الخلوي ، مقدراً مليارات ومليارات الخلايا التي تشكل أعضاءك وأنسجتك . وامنأ أعمق ، إلى المستوى الجزيئي ، وتحيل ارتباط الجزيئات بعضها بالآخر بطرق مختلفة لتشكيل خلايا وتحيل لعبة الدرات التي تصنع جريئاتك وانتقل بعد ذلك إلى مستوى باطن الذرة ، الذي يتألف من

حوالي 0,01% من المادة و 99,999% فراغاً.

تتكاثر جميع هذه الأجهزة الثانوية لوجودك، وأنت أيضاً جهازاً ثانوي من شبكة عائلية واجتماعية ومهنية واقتصادية، تصور دورك في هذه الشبكات، وفكر في علاقاتك بأجهزة المعلومات: أي الكابلات والأقمار الصناعية وشبكات الأسلاك ورقائق الحاسوب التي تجتمع لتصلك بملايين العقول الأخرى بواسطة التلغون والتلفزيون والراديو، ومواد لقراءة، أنظر إلى نفسك في سياق الأنظمة الجيوبوليتيكية كساكن في مدينة أو قرية، تشكل جزءاً من ولاية أو مقاطعة، أو منطقة هرعية من أحد ابلدان ثم تصور دورك في النظام البيئي الموحد في مطلقك لإحيائية وكوكبك، انظر إلى كوكبك بغير رجال الفضاء، الذين يرونه كعنصر من النظام الشمسي وجزء من مجرة في هذا لكون المتسع والمتفلس الذي تتألف من حوالي 0,01% من المادة و 99,999% فراغاً.

تأمل الترابط

تدفعنا السرعة المحمومة التي تسير فيها حياتنا في أغلب الأحيان إلى فقدان الإتصال بالعالمين: الصغير والكبير، فمن الصعب أن نتذكر الحقائق الكونية عندما تكون مسرعاً كي لا تفوت الموعد، أو التنظيف لأصفاك أو نشق طريقك في ساعة تتأخر عن الذروة، ولذلك تقدم لك هذا التأمل البسيط طريقة أخرى للشعور بالترابط في كل يوم من حياتك.

جد مكاناً هادئاً واجلس مربعاً رجليك على الأرض، ومعدداً قامتك، أغص عنك وانتبه لتدفق أنفاسك، اشعر بالهواء يلامس منحريك بينما تقوم بالشهيق ومن ثم افرز الهواء من أنفك واشعر بغروجه (إذا كنت تعاني سداداً في الجيوب الأنفية، لا مشكلة بأن تتنفس من فمك)، إنق متنبهاً لتدفع نفسك دون أن تحاول تغييره وراقبه مدة عشر أو عشرين دقيقة، فإذا بدأ عقلك بالسؤال: أرحمه إلى حالة الشعور بالتنفس على العور.

يمنح هذا التأمل معظم الناس تحربة مهمة للهدوء والسعادة.

«لقد اكتشف ...»

«الله في الجمال

المعالي للظهور،

وهي الحركة

المتأصلة للكون،

وهي التناهي العبد

للمضات

والأعصاب» داخل

الصميم البشري، كما

وفي هذه الخفة

القضية تهر القابلة

لوصف المثالية

بالروح الإنسانية.

يسرج براملي خيل

روحيونارودو

فالتنفس يحدث دائماً في الحاضر، في حين أن همومنا ومتاعبنا غالباً ما ترتبط بالماضي أو المستقبل. هذا بالإضافة إلى كون دثرة التنفس تربطك ببيقاعات الإبداع، بالمد والجزر، وبالتحول من الليل إلى النهار. فأنت تتشارك الهواء الذي تتنفسه مع جميع الكائنات الحية، من أحباك، إلى كلبك أو قطتك، إلى الجمهوريين والديمقراطيين - نحن جميعاً نتنفس الهواء نفسه - من المحوز الذي يتهدد في أذربيجان إلى المولودة الجديدة التي تسكي في مينامار، وصولاً إلى السارقين المشتركين في السطو على مجلة وول ستريت، لضاحكين هي أقسامها، ومن المراهقين الذين يصرخون على شاطئ مالميو إلى العشاق الذين يصدرون صراحات النشوة، والمتبولين الذين يشكمون هي كالكوتا، إننا جميعاً نتشارك نفس الهواء.

إن الجلوس بهدوء وتأمل تدفق الأنفاس مدة عشرين دقيقة سيجعلك تعيش في عالم جميل، إلا أنه ليس من السهل دائماً أن تخصص عشرين دقيقة لذلك. فكلما تذكرت، خلال اليوم، هذا الأمر، كن واعياً لنفسك. وفي أيام الإنشغال، اعتمد إلى التوقف مرة أو مرتين واستحضر سبعة أنفاس واعية، وحتى إن فمت بتنفس واع واحد في اليوم، فهذا جيد، ذلك أن هذه الواحات الصغيرة من الوعي تساعدك على الاتصال بالطبيعة وعملية الخلق.

التربط والأهل

فيما تحصل معرفة بأعماق وأنظمة أسرتك نتيجة ممارستك لتمرارين القوى المحركة هي العائلة واستمارة الجسم، اسأل نفسك: كيف لي أن أطبق هذا الفهم الذي توصلت إليه في مجال الأنظمة العائلية، لكي أصبح والدًا أو والده واعية ومحبة؟ كيف عصاي أتجنب نقل المسائل العائقة والأكار غير الواعية للقوى المحركة هي العائلة، التي نشأت عليها، إلى أطفالي؟

وهي إشارة أهل تعقيداً، دعونا نقول إن تمرارين صناعة الثنائين والحوارات الخيالية يمكن أن يطبقها الأطفال بسهولة، وتعتبر هامة جداً لتنمية الإبداع لديهم، أما تمرين التفكير بمصدر كل شيء فله أهمية خاصة في تنمية حس الولد لكل شيء مرتبط بالآخر.

مجرى الخطوط الزمنية للحياة

نَظَرْتُ كَتَبَ التاريخ بالخطوط الزمنية لأحدث هامة. مؤرخة حقبة مهمة من حياة شخصية هامة. إن رسم خط زمني شخصي هو وسيلة رائعة لرؤية الصورة الكبيرة لحياتك. فاصنع مثل هذا لخط. ذاكرًا فيه كل الأحداث التي تعتبرها هامة. شخصية كانت أم عالمية.

وبعد أن ترسمه، جربه مخيلًا حيانك ككهر. بصور مصدره. قد يكون الثلج الصافي في الجبل، ووجهها المحيط.

فم بوصف السود، والحواجر والسيارات المعاكسة والدوامات، وشلالات الحياة عند هذا الحد. ما هي أكبر الأمكن التي تلغني شيها مع الانهار والخطوط لثانة الأخرى؟ ما مدى عمق نهرك؟ وما مدى نقوته؟ هل سبق له أن تحمّد، أم أنه خاف تقريباً. أو هو يميص؟ ما مدى تدفقه نحت الأرض؟ هل هو مصمم بالحياة بحيث يؤمن عيش من يقيمون على صفاهة؟ أنظر إلى مجرى حياتك، لقد اشار ليوناردو أن «في الأنهار، المياه التي تلبسها هي آخر ما مصى، وأول ما هو قادم أي نها واقعة هي توقيت الحاضر».

استخدم القوة التي تحنارها، في هذه المرحلة. لتقوم بتوجيه مجرى وبوعية نهر حياتك.

«أحسن التفكير حتى النهاية»

يبدو ومن الصعب تصديق إدعاء فاساري أن ليوناردو كان على فرش موته. ملتباً بمشاعر الغم والاعتذار من «لله والإنسان لتركة الكثير من الأشياء» غير متجزة. ولكننا نعلم أن لمايسترو كتب هي لحظات من اليأس «أحبرني إن تم إنجاز شيء ما». ورغم أن ليوناردو ترك الكثير من الأشياء غير مكتملة. فإنه سادة موته دين ذراعاً ملك العرسي، ما كان ليتمكن من تحيل حجم التركة التي حلتها

كان ليوناردو يعتبر أفضل تعبير عن «رحل المكرة» فرغم أن



مهاراته العملية في كل المجالات لا يمكن تخطيها، فمن قدرته ما كانت لتوضع حيز التفقيذ، غير أنه عندما تقدم في السن، وأصبح واعياً لاقترب منيته، زاد من تشديده على أهمية تحديد أهداف واضحة ومتبعتها حتى تقيدها. وفي سنيه الأخيرة، كتب أكثر من مرة «أحسن التفكير حتى النهاية» و«فكر في النهاية أولاً». حتى أنه رسم تمثيلاً لأهدافه الشخصية.

يمكنك أن تحدد أهدافك وتجرها بشكل أكثر فعالية بمساعدة اللغة الأوثالية - اجعل كل أهدافك ذكية أي smart بالإنكليزية.

S - Specific - أي محددة. حدد بالضبط ما تريد، نجاره، وبالتفصيل

M - Measurable - أي قابلة للقياس: قرر كيف تريد أن تقيس تقدمك وأهم شيء كيف ستعلم أنك وصلت لهدفك

A - Accomplability - المسؤولية: تعهد تعهداً تاماً بأن تكون مسؤولاً شخصياً عن تحقيق هدفك. عندما تحدد الأهداف ضمن فريق، تأكد من وضوح مسؤولية.

R- Realistic and Relevant أي واقعية ومناسبة: اجس أهدافك طموحة ولكن قابلة للتحقيق، كما يشير ليوناردو «يجب ألا نرغب بالاستحيل». تحقق من أن أهدافك وثيقة الصلة بحسك العام. T - Time Line أي الخط الزمني: أوجد خطأ زمنياً واضحاً لتحقيق أهدافك.

قل أن تياشر بالتمرين الأخير، الذي يتضمن إرشاداً لتعديد أهداف ذكية لحياتك، دعنا نبدأ بمرحلة «أحسن التفكير في النهاية». فكّر بالإرث الذي تريد أن تتركه. ودون في دفتر ملاحظاتك التابئين المناسب الذي يراء فيك هائلتك وأصدقائك، وزملائك في المهنة. وأعضاء جماعتك. كيف تريد هم أن يتذكروك؟



أرسم خريطة رئيسية لحياتك

إن أحد أهداف كتاب كيف تفكر مثل ليوناردو دافنشي هو تزويدك بالوسائل التي تمكنك من عيش حياتك كما لو أنها عمل فني ولتحقيق هذا الهدف، جُزِبَ التمرين التالي لحمل حياتك عملاً فنياً.

في هذا التمرين سوف تنظر إلى حياتك - أهدافك وقيمك، وأولوياتك وسمياتك - من منظور الترابط. فمن السهل جداً أن نمضي في حياتنا دون تفكير تمكيري شاملاً بما نريد بالطبع حينما نمكر بمهنتنا، وعلاقاتنا، ومواضاب المانية من وقت لآخر. هذا عد الوقت لطويل الذي يكرسه العديد من الناس في العمل لرسم رؤى، وأهداف، ومحططات. لكننا نادراً، دالم نقل أبداً، مد تأمل أهدافنا الشخصية ومدى تناسبها مع بعضها

تكمين إيجابيات رسم خريطة رئيسية بنمها في حياتنا هي

* تحديد أهدافك وقيمك وأولوياتك على ورقة واحدة، يمكنك من رؤية لترابط فيما بينها أو همدان



* إن توصيح همدك للترابط الذي يجمع الأشياء بعضها ببعض، بحسن فرصتك في تعطي الاختلافات والتباينات و «البقع العمياء» التي تحول دون تحقيق أهدافك وأحلامك.

* إن تعبيرك عن أهدافك وأولوياتك بواسطة صور وكلمات ومفاتيح رمزية. يدل على جمعد بين قوى الف والعلم، لكي نشتمل رؤيتك الإبداعية لكي تحصل على الإستفادة القصوى من هذا التمرين الذي يمكن أن يغير لك حياتك. أنصحك بأن تخصص له ساعة على لأقل يومياً على مدى سبعة أيام، ليس بالضرورة أن تكون متتالية، ولكن يجب أن تكمل التمرين بأكمله خلال ثلاثة أسابيع. ورتت لك مرسم على عرر المايسترو مستخدماً بدل الفرشاة والكانف أقلاماً رؤوسها من لباد وأوراقاً بيضاء هارعة. إصغ إلى موسيقى هادئة وأملاً لحو شذالك المفصل.

اليوم الأول: ضع تصوراً كبيراً لأحلامك.

* أوجد شعارك الخاص - (impresa) الذي كان يستخدمه الباحثون والنبلاء والأمراء في عصر النهضة كـ «رمز» شخصي. خذ وقتك في خلقه واسمح لصورته الرنانة أن تنبع من أعماقك، ليصبح الصورة المركزية لخريطة التي تتبعها هي حياتك.

* رَسم خريطة عرصة لأهدافك. بعد أن ترسم شعارك هي وسط ورقة بيضاء كبيرة، اكتب كلمة مفتاح أو رمز معين على الخطوط المتفرعة منه والتي تعبر عن أهم مجالات حياتك مثل: لناس والمهنة والدل والمنزل والمقتنيات والأموال لروحانية والمرح والصحة والخدمة والسر والتعلم والدات (عبر عن هذه المجالات بخلفية بأي مصطلحات تريدها: حد حريتك في الإضافة إلى هذه الفئات أو حذف بعضها أو حتى تغييرها) لتكن هذه النسخة الأولى تصميماً غير نهائي. اسأل نفسك «ما الذي أريده؟» في كل مجال من هذه المجالات.

نظر إلى هذه المسودة الأولى غير الرسمية وتساءل: «هل أوردت جميع الاحالات التي أحدها مهمة؟ لو كنت، أو استطعت أن أكون أي شيء، فماذا عساي أكون؟»



اليوم الثاني: إكتشف أهدافك

بدأ برسم شعارك هي وسط ورقة جديدة. وارسم الآن خريطة أكثر تنظيماً لأهداف حياتك مرفقة بصورة ملونة وحيوية لكل مجال مهم، واكتب كلمات مفاتيح على الخطوط المتفرعة من الفروع الرئيسية والأوضاع المالية والصحة، إلخ). أو أرسم صورة أخرى تعبر عن أهداف التي تبغيها في كل فرع بالتفصيل. اكتشف كل فرع بعمق

* الفاس - ما هي العلامات الأهم بالنسبة لي؟ ما هي الخصائص المثالية التي تمتاز بها علاقاتي؟

* المهنة - ما هو الهدف الأقصى الذي أمني تحقيقه هي مهنتي؟ ما هي أهدافي الإنتقالية؟ ما هو العمل أو المهنة المثالية لي؟

* الأوصاف الدلية - كم من المال أحتاج لكي تدعم كن أهدي
و أولوياتي الأخرى؟

* المنزل - ما هو المحيط المثالي لأعيش فيه؟

* المقتنيات - ما هي الأشياء المهمة؟

* القيم الروحية - ما هو نوع العلاقة التي أحب أن أقيمها مع
الله؟ كيف عساي أن أصبح أكثر قدرة على تلقي لتعني؟

* الصحة - ما هو الشكل الذي أريد أن أكون عليه؟ ما هي نوعية
الطاقة التي أريدها؟

* المرح - ما هو أكثر ما يسهلني؟

* الخدمة - ما هي المساهمات التي أحلم بتقديمها للآخرين؟

* اسفر إلى أين أريد الذهاب؟

* لتعلم - لو كان لي ر أنعم أي شيء، فما عساي أن تعلم؟

* الذات - أي نوع من الأشخاص أحب أن أكون؟ ما هي الصفات
التي أحب أن أقيمها في نفسي؟



أستخدم جميع حواسك لخلق صورة حيوية لما تريد في كل
محال قد تتبنى أن تصع خريطة فكرية مفصلة لبعض أو كل
هذه الأفكار في الحياة فم بعد ذلك بإعادة وصلها في
لخريطة لرؤية لحياتك.

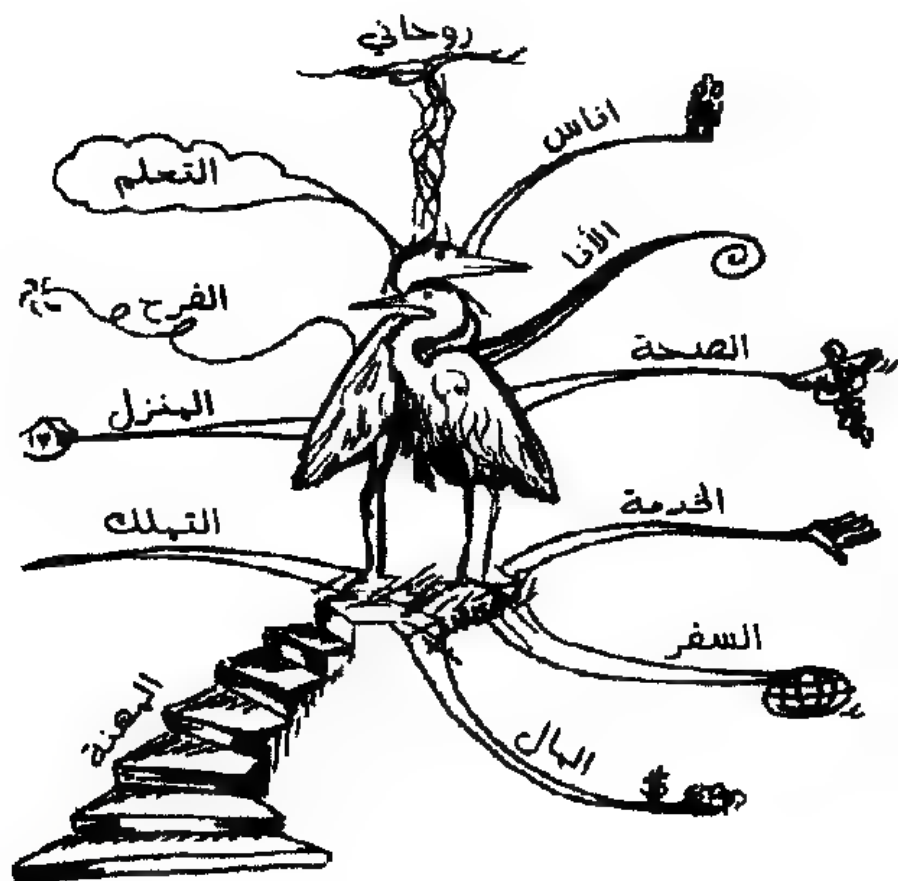
اليوم الثالث: أوضح جوهر قيمك

تتمثل هذه الأفكار بإحسانك على أسئلة «ماذا أريد؟» و«يشأ فهمك
بقيمك من التكبير «لماذا أريد ذلك؟» نطرق إلى كل هدف من
أهدافك متأملًا لأسئلة «لماذا أريد هذا؟» «لماذا هو مهم؟» «وما
لذي سيغيره تحقيق هذا الهدف في حياتي؟»

سأل بصمت، إلى أي مدى تحدد الظروف التي تألمت معها مع
ما أريده كالمسائل التي استلهمها من أهلي ومن رجال الدين
والمعلمين؟ إلى أي مدى يفسر ما أريده ردة فعل أو نغمة على

الشروط التي فرضت علي؟ إلى أي مدى يصدر ما أريده بأفعل من روحي، خالياً من أي ردة فعل أو ظروف مسببة له؟.

فيما تتأمل المؤثرات الأكثر عمقاً التي تكس وراء أهدافك، تكون قد بدأت التركيز على جوهر هيكلك. (لقد تم تصميم هذا التمرين لإبراز هذا التركيز. ونحتوي اللائحة التالية على بعض الكلمات المفاتيح التي تمثل القيم). (نرجو أن تصيف الكلمات المفاتيح التي



خريطة بداية حياة العنق

تريد على اللائحة في أي وقت تريد). اقرأ كامل اللائحة ملاحظاً
تصانك مع كل كلمة منها أي كلمة تحدث لديك الصدى الأقوى؟
احتر الكلمات العشر بفضلها لديك، ومن ثم رتبها تبعاً لأهميتها.

| | | |
|------------|-------------|-----------|
| الإنجاز | النزاهة | اللعب |
| المغامرة | التواضع | اللهو |
| الموثوقية | حسن الدعاية | القوة |
| الوعي | التخيل | الإدراك |
| الجمال | الاستقلال | الدين |
| الإحسان | البصيرة | الإحترام |
| الجماعة | التكامل | المسؤولية |
| التعامل | المدى | الأمن |
| التنافس | اللطافة | الحساسية |
| الإبداع | المعرفة | الطمأنينة |
| النظام | القيادة | الروحية |
| التنوع | التعمم | العموية |
| علم البيئة | الحب | الإستقرار |
| التقوى | الوهاء | المبرلة |
| الإثارة | المال | الحذافة |
| التعبير | الطبيعة | التعليم |
| العائلة | الإختراع | الوقت |
| الموضة | النظام | التراث |
| الحرية | التمييز | الحقيقة |
| الصداقة | الهوس | الربح |
| المرح | الوطنية | الحكمة |
| الكرم | الإنفاق | العمل |
| النمو | | |



فكر ثلاثية القيم العشر المفضلة لديك. كيف تنعكس قيمك على أهدافك؟ ما هي مجالات حياتك التي تشكل أصدق تعبير عن قيمك؟ وما هي المجالات التي تعهدك عن قيمك؟ ثم ارسم صورة أو رمزاً يمثل كل قيمة من قيمك الجوهرية.

اليوم الرابع: تأمل غايتك

يبدو أن بعض الناس يولدون ولديهم تصميم واضح لغاياتهم. مثل ليوباردو الذي نظم حياته بحثاً عن الحقيقة والجمال. غير أن معظمنا يلزمه الكثير من التأمل لفهم معنى وهدف حياته، الذي يكمن سره بالتساؤل «ما هي الأشياء التي توصلني إلى غايتي؟» في انتظار ذلك، جرب الأمور التالية لتجعل نفسك أكثر قبولاً للتغيير:

* قم بجلسة كتابة حول «ما هو ليس غايتك» تحمل هيها وعيك يتدفق. فهي ستساعدك على تحديد «الحيز السلبي» الذي يحيط بمايتك.

* «حرب أن تكتب «بياناً عن هدفك» من خمس وعشرين كلمة أو أقل. قم بأفضل ما تستطيع. ثم أعد كتابته مرة في الشهر حتى تشعر بقشعريرة من الطاقة المركزة تنفجر في كل جسمك لدى قراءته.

* وعندما تشعر بكل خلاياك تصرخ «أجل». ستعلم أنك حصلت على البيان المطلوب.



اليوم الخامس: تقييم الواقع الحالي.

رجع المجالات الكبرى في حياتك، مقيماً وضعك الحالي بقدر ما تستطيع من التجرد. ولتحصول على المزيد من وجهات النظر، أطلب من أحد تثق به أن يزودك بها إسأل.

* الناس - ما هي علاقتي في الوقت الراهن؟

* المهنة - ما هو الوضع الحالي لمهنتي؟

* الأوضاع المالية - ما هو وضعي المالي؟ ما هي أصولي ودبوتي و مدخولي وقدرتي على الكسب؟

* المنزل - ما هو وضعي المعيشي الآن؟

* ثقتيات - ما هي الأشياء التي أملكها؟

* الروحية - ما هي علاقتي بالله؟

قيم ليوناردو ونصيحته للعيش

بالإضافة إلى حكمته الفنية والعلمية، قدّم ليوناردو ملاحظات ومعلومات وبصائح هي العديد من المواضيع بما فيها الأخلاق، العلاقات الإنسانية، والأداء الروحي. وقد ترغب بالإصلاخ على بعض الإرشادات التي وقّرها المايسترو أثناء وصمك للخرطة الرئيسية التي تنمّيها في حياتك.

حول المادية والطموح

- لا تعدّ نفسك بشيء، ولا تقم بأشياء تسبب لك ألماً مادياً عندما تخسرهما.
- السعادة هي الحالة التي تُرى بعين خالقها.
- إن الطموحين الذين لا تكبهم بمع الحياة ولا جمال لعالم، يبدو أنهم يعاقبون أنفسهم بهدر حياتهم، وعدم الإنتفاع بقوائد العالم وجماله.
- من يملك أكثر هو من يعيش الخسارة.

حول الأخلاق والمسؤولية الشخصية

- يتطلب العدل القوة والبصيرة والإرادة.
- لا يمكنك أن تحكم السيطرة على نفسك إلا ضمن حدود.
- من لا يعاقب الشر يستحسن حصوله.
- من يمشي مستقيماً نادراً ما يقع.
- يستحق الإنسان الثناء فقط، على الأعمال التي يقدر على القيام بها أو الإمتناع عنها (لقد استعار ليوناردو هذه الفكرة من أرسطو).

حول العلاقات

- أطلب الصيحة ممن يجيد حكم نفسه.
- إن دكرة الموائد ضعيفة أمام السمود.
- وثيق صديقك في السرّ وامتدحه أمام الآخرين.
- كما تحمي الثياب من البرد، يحمي الإحترام من الإهانة.

حول الحب

- «أن تستمتع هو أن تحب شيئاً بذاته وليس لأي سبب آخر».
- «إن حبنا لأي شيء هو ثمرة معرفتنا به، وهو ينمو كلما تعمّقت معرفتنا به» وقد كان ليوناردو مولعاً بذكر القول اللاتيني القديم «الحب يهزم كل شيء».

- * الصحة - ما هو نوع شكلي الحالي؟ ما هي نوعية طاقتي الآن؟
- * لمرح - هل أستمتع بالحياة؟
- * الخدمة - ما هي المساهمات التي أقدمها للآخرين؟
- * السفر - إلى أين سافرت؟
- * التعلم - ما هي أكبر الثغرات في تعليمي؟
- * الذات - أي نوع من الأشخاص أنا؟ ما هي نقاط قوتي وضعفي؟
- * القيم - ما هو الفرق بين القيم التي أنمى الحصول عليها وتلك التي، نمى لأعمالي وتصرفي، أتمتع بها الآن؟

اليوم السادس: البحث عن الترابطات

- ضع خريطة جديدة تتبعها ذكراً فيها أهدافك كلها، وفروعا للقيم وغاناية. وارسم عليها شعرك وصوراً أخرى بعناية، بحيث تكون حيوية وحيلة قدر الإمكان. استخدم ورقة كبيرة وعلقها على الحائط في المنزل أو المكتب. ومن ثم تتأمل الأسئلة التالية:
- * هل أهدافي وثيقة لصلة بنايتي وقيمي؟
 - * من حياتي متناسبة، هل تتناسب أهدافي وقيمي وغاناتي وتساند بعضها البعض؟



كتب المايسترو "لا يوجد التناسب فقط في العدد والقياس، بل هو كذلك موجود في الأصوات والألوان والأوقات و الأماكن وفي كل قوة موجودة؛" سأل: كيف تؤثر مهنتي على صحتي ومستوى طاقتي؟ كيف تؤثر صحتي وطاقتي على علاقتي؟ كيف تعبر علاقاتي عن روحياتي؟ ما هي العلاقة بين روحياتي وأوضاعي الدالية ومقنناتي؟ كيف تؤثر أوضاعي الدالية على موقعي من التعلم والسفر؟ هل أسعى إلى إقامة توازن بين الغيرية والمرح؟

* ما هي أولوياتي؟

* هل طريقتي الحالية هي العمل والتوصل والتعلم والحب، والإسترخاء وإفترصاد الوقت والمال، مساهم في تحقيق أهدافي وغانيتي؟

بعد أن تكمل تقييمك للترابط والتناسب بين أهدافك وحياتك الحالية، حاول أن تجيب على الأسئلة التالية: أين تكمن أكبر الثغرات

بين ما أريده وما حصلت عليه؟ هل أنا «على طريق» تحقيق أكثر أهدافي أهمية؟ ما هي «التعديلات» التي يجب أن أجريها لأقيم التوازن في حياتي؟

«ما أهم سؤال يطرحه المنافسون عن الحياة فهو: «هل أريد أن أبقى على تؤثر الحلاق بين أهدافي وواقعي الحالي؟» بالطبع، من السهل جداً أن تبقي عليه إذ كنت تحملط لردم أشعة.

اليوم السابع. مخططات التغيير

سحدد أهدافك ورؤيتك بالسؤال «ماذا أريد؟».

تتوضح هيئت وعانيتك بالسؤال «لماذا أريد ذلك؟».

رسم مخططاً الاحياة على 'السؤال' «كيف سأحصل عليه؟». مخططاً من مؤملاتك المثالية، تختص أهدافك وفكر في الموارد والإستثمارات التي ستحتاجها لتحقيق كل واحد منها

* حوّل خريطة حياتك إلى خطة خمسية، ثم صغ خطة لسنة واحدة.

* بعد أن تكمل خريطة السنة الواحدة، راجع أهدافك وتأكد من فعليتها، ثم أكد على كل مجال من مجالات حياتك الكبرى.

* قرر ما هي الخطوات التي ستتخذها هذا الأسبوع، أو هذا اليوم، بهدف تحقيق كل هدف من أهدافك

* هي يدية كل سبوع حصص من عشرين إلى ثلاثين دقيقة، وصح خريطة لأهدافك وأولوياتك وحطتك لاسبوعية يمكنك إذا أردت أن يستعمل الأنوار كرمز لكل مجال من حياتك فمن شأن ذلك أن يفتح رؤية بصرية سريعة لدى بجاحتك في إقامة التوازن بين أولوياتك.

* أنظر إلى الصورة الكاملة لحطتك الاسبوعية، هل تبدو كقوس فزح متورن أم أنها عشوائية أحادية اللون؟ هل حصصت وقتاً كافياً لتتمة علاقاتك وصحتك وتطورك الشخصي والروحي؟

* أثناء مسح لحريطتك الاسبوعية تسأل كيف لكل نشاط مخطط له أن يدعم تحقيقك لغايتك وقيمك.

* أخيراً، أرسم خريطة لكل يوم، فإذا استطعت تكريس عشر إلى



خمس عشرة دقيقة في بداية كل يوم، ستكون أكثر قدرة على رعاية التراطيد في تحدياتك اليومية

انظر إلى خطتك الرئيسية التي تتبعها في الحياة من وجهة نظر مبادئ دافنشي السبعة:

الفضول - هل أطرح الأسئلة الصعبة؟

الموهان - كيف لي أن أحسن قدرتي على التعلم من أخطائي وتحاربي؟

كيف أستطيع أن أنمي استقلالتي الفكري؟

الإحساس - ما هي خطتي لزيادة أحاسيسي الموهبة مع تقدمي في العمر؟

القدرة - كيف أستطيع أن أقوي قدرتي على ابقاء في حالة من التوتر الإبداعي لكي أقبل بأكثر المقارنات الحياتية؟

الفن / العلم - هل أقيم توازناً بين الفن والعلم في المنزل وفي العمل؟

التكامل - كيف أستطيع أن أنمي التوازن بين الجسم والعقل؟

التربيط: كيف تتناسب كل العناصر السابقة مع بعضها البعض؟

كيف يرتبط كل شيء بالآخر؟

تخصص أسئلة التقييم الذاتي الواردة في كل فصل من الفصول السابقة، واسأل نفسك عن أحويتك التي قد تكون تغيرت منذ بدئت قراءة هذا الكتاب.



حدد مسار نجوميتك

نادراً ما يستطيع طبقيو محططاتنا كما بصورتها بالاصبط، غير أن أفضل المرتحين لا يكتفون بالتفرج فقط باطلاً، بل يبدأون بخطة محكمة، ومن ثم يحسنون التكيف مع الظروف المتغيرة

نعم أنت هبطان السمينة، ولكنك لا تستطيع التحكم بالفلسف هالحياة تؤمن لنا أحياناً ملاحه سهله؛ وأحياناً أخرى تفاجئنا برياح شديدة تهب في وجهنا، وبأعاصير وأمواج تسونامي، ولذلك يشير ليوناردو عليا «إن من يربط خطته بإحدى النجمات لا يغيره»، إذن، عبق خطك بنجمة ما واستعد لتبحر خلال العواصف وحول جبال التحديد المحبوه.

فبعد العام 1975، شاهدت آلاف الأشخاص حول العالم يستخدمون هذه الخرائط توصيح أهدافهم وتحقيقها وقد عمدت على مدى سنوات إلى تنقيح هذه العملية، وبالطبع، طبقتها على حياتي الخاصة، ففي العام 1987، عندما كنت في الخامسة والثلاثين من عمري، بذلت جهداً كبيراً لوضع خريطة رئيسية أتبعها، مركزاً فيها على الطبوحات التي أريد أن أحققها حتى عمر الأربعين وبالمثل أبتسم لي الحظ، وحققت تقريباً كل ما طمحت به على الصعيد المهني والمالي، والشخصي، وما أن طلبت الأربعين حتى شرعت في وضع خطة جديدة تركز على الخمس سنوات القادمة ومجدداً نجحت في تحقيق أحلامي. الآن، أنا في الخامسة والأربعين وأتابع العملية ذاتها.

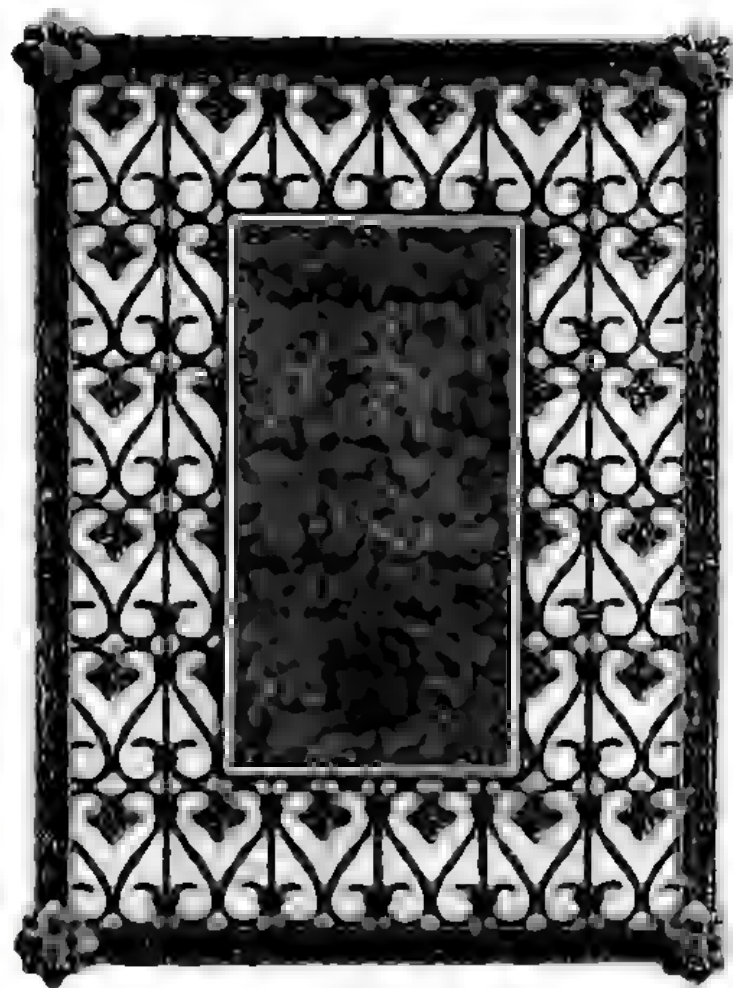
للتأكيد، عملية رسم خريطة رئيسية تتبعها لن تكون ذات أثر سحري يحمي من خيبات الأمل، والقلق، والإحباط التي تشكل جزءاً من حياة كل شخص، فقد كان لي حصه هي التصدي لرياح شديدة، وأعاصير وحتى أمواج من المد العالي، إلا أن هذه العملية أثبتت لي أهميتها التي لا تقدر بثمن، في المحافظة على مسماري نحو النجم العالي وأتمنى أن يكون لها نفس الأثر لديك.

خاتمه

بسم الله الرحمن الرحيم

شي تعبير صادر عن الشعور استعصى، يدكر باستعاره افلاطون لرمز الكهف كتب ليوباردو موره «مدفوعا برغفتي المتلهمة وعطشي لرؤية عموص العظيم سي تلف الاسكال المتعددة المرسية التي تحلقها لصبيته لخلاصه. تحولت لبعض الوقت بين سحدر بالمظلة ووصلت نى مدخل كهف كبير، وبقيت بصورة صامه مجدراً وحاهلاً لوجود هكذا شيء احسنت ظهري ووضعت يدي اليسرى على ركبي. هي الوقت لذي كنت اظن ان فيه عشي بالسمى ورحلت حمص حموي وعلقها. و سحني هي كل ايام علي سمكن من رؤيه شيء راحله. الا ان الطئمة ادهماء حالت دور سلك وبعد نقضاء وقت قليل على وودي لاحطب شئوء سيثين شي حبي الحوف والرعة حوف من عتمة الكهف لمبرعه ورعة التحقق من وجود اي شيء، عوائي سحله».

ان حوفر الارب ابدى خلفه ليوباردو يكمن هي ستنهم الحكمة والصور لتعلب على الحوف والصلامه هراوح هي بعثة الدائم عن لحييمه والجمال ما بين الفن والتميم مستند الى لبحرلة وادراك الحسى وقد عمدت غوليفيه المريد ه ما من المطلق والحيال واعقل والبطمة الى سجد والهام زبال انما حتن على امتداد المنصور هي عصر سارة لتحصيص والتشردم. دلق ليوباردو كمساره ليكمال يدكرنا بما مخلوقون على صورة الله



يشهد بيوردو على أن لرسم كان أساس الرسم الريتي وعلّم كيفية النظر، فكان يعتبره أكثر من مجرد تصوير. من كمّيات الامتداد والخلق فلكي ترتفع إلى مرتبة الانشيين على مقعّم الرسم إذ أنه فصل طريقة لشحذ قدرتك على النظر واحقق يعرف العديد من أساس عن تحريرة، لرسم لاقتناعهم بأنهم «لا يتمتعون بحس فني».

فأنا أعلم ذلك كوني كتب واحداً منهم. فقد كان صف

«العيون» هي مدرسي الإشرافية يدرّس مرتين في الأسبوع وكنت أكرهه كوني لم أكن أتمتع بموهبة خاصة وكنت أشعر بالعار حينما كان الأستاذ ينتقد محاولاتي الفاشلة في رسم طائره أو منزل فتترسخ في ذهني بأنني «لا أستطيع أن رسم ولا أتمتع بحس فني». وعمت على تحقيق هذا التكهن لبسوات عدة وهي وقت لاحق بدأت أتلقّى دروساً في الرسم كجزء من برنامج تدريبي عن عصر النهضة. واكتشفت كما سيكشف بنمساك، أن الرسم مسرّ وبعبء عن مدى فهمنا للحياة.

من الاختراصات السبعة التالية ستعصرك لمنهني الاستمتاع

واستمد السريع

1- بإمكانك أن ترسم، إذا كان بإمكانك أن ترى، يكون بإمكانك أن ترسم لأن الرسم بسيط، وطبيعي ومعلم، وهو يتطلب مثل أية مهارة أخرى رغبة بالتعلّم، وتركيزاً بالانتباه، بالإضافة إلى الممارسة.

2 - العادة من لرسم هي الاكتشاف. تعكس رسوم بيوردو تحريره في النظر وهي محاولات لاكتشاف طبيعة الأشياء قارب نحاول في الرسم مع هذا الاستيقاظ لمبهج للاكتشاف

3 - الرسم هو لخلق لم يكن ليومارسو يرسم ليشال إعجاب الآخرين، بل لأمه أحسن

يا أيها الحتمية
البيعية، ويا أيها العمل
الحباري عقل ستطعم
بحرق طبعك؟ واية لعمه
قادرة على التعبير عن هذه
الأمجوبة؟ لا شيء على
الاطلاق منها تحول الكلام
المصري إلى تأمل لالوهية،
بيوردو

حول عمه الفن الترميم



دلت وبمكنت أن نستنتج من حقيقة أن معظم رسومه كانت هي دفتر ملاحظاته الكبير الذي لم يمسره عمية الرسم عنده، هي أكثر هيبه من بحر الرسم وعدمه ستورسم لنفسك ستحد متعه أكبر وبكسب معرفة اعمق

4 - من المسجل أن لا تكون تعرف التشابه بين الاشياء لكي تكتشف شيئاً جديداً، لا بد أن تحاول عصف لصور عن القديم. إن أحد أكبر الموقفات للرسم هي نموذج «مرمر الشابه» التي طورناه لماهية الأشياء، فمثل القائل «اعرف هذا مثل ظهر يدي» هو رمز فكره بني «لماذا اعد نظره لشيء، طامناً أوجدت له صورة كافية هي رأسى؟» ولكنك اذ حصصت الآن لحظة من وقتك نظرت فيها بأعمل إلى طهر يدك قد تلاحظ شيئاً جديداً... كالخطوط الصغيرة على الجلد التي تشكل نغادح مشابهة لا مماثلة، او دقة دقيقة وشامة أو حتى خطوط الأوردة تحت الجلد، وكيفية تحركها حول العظام كما تتحرك أصابعك وربما ترى تدراجات لونية لم يسبق لك أن لاحظتها وبعدها نظر إلى يدك الأخرى هل تستطيع أن ترى اية فروقات بينهما؟ أعلم أن هذه هي العناصر التي ممتقدها عندما نصعد على زر «الإعادة» في عقولنا بدل أن نحظى برؤية تجربة مباشرة

5 - يجب أن تصح «فدك الصبي» جانباً في تمارين الرسم هذا يكون «النقد الصبي» الذي احبني معيداً جداً لتجديد الأعمال التي سددلها في معرضك التالي، غير أن النقد الصبي للمبتدئ سابق لأوانه فضلاً عن ذلك، يعرف المصور المتمرسون أن إرجاء النقد أساسي لعملية الإبداع إذن، عندما تحزن التمارين التالية، أرحى الحكم على نوعية رسمك، وتحلل عن التصنيف بين «جيد» و «سيء» وتكتب بالرسم

6 - التوجيه، متى تثقت احر درس في الفن؟ أن لم يظهر موهبة متمرة فالأرجح أنك تلقيت احر درس هي لمن عندما كتبت في الماشرة أو الحادية عشر من عمرك. من لك أن تحبب أنك عدلت الموضوع لأخرى بهذه الطريقة؟ «اسف» أنت لا تظهر أي موهبة خاصة في التاريخ لذلك ستوقف عند العصور الوسطى» معظم تصابات الرسم بسيطة وسهلة التعلم ولكنها تتطلب قليلاً من الإرشاد على الأقل لذلك فابوصفة لقرر نأجح في الرسم على طريقة دافني هي أن نحد موقفاً تحريبياً ايحائياً، وتصيف إليه انشأهاً مركزاً وممارسة، بالإضافة إلى العناصر المفيدة للتعبير عن ذاتك، وسيقدم لك هذا لعصل مجموعة بسيطة ومتسلسلة من الارشادات التي ستوجهك لتطوير مهارتك.

7 - الرسم هو عملية مستدامة للبطر بصماء، يبحث المصورون، لراسخون» عن بصوره وعقل «المبتدئين»، إذ لم تكن قد رسمت منذ فترة، فهذا يعني أن «الفساد» الذي هي دخلك ما زال شاملاً، بصراً، وغير مستتره وإن «عقل المبتدئ» هذا سيحل من عملية اكتشافك أكثر تسلية. صبر على نفسك وتذكر أن رسم اليوم هو مؤشر لطور لعد

أدوات المهنة

قد يكون لديك العديد من هذه «المكونات» أصلاً، غير أن ريادة متجر الأدوات المنيية ستجعلك أكثر جهوزية. اجمع الأشياء التالية

الورق

1- ورق الصحف مثالي للرسوم التخطيطية السريعة

2 - كراسة كبيرة تساعدك لإكمال مماريسد الكبرى هي الأفضل.

3 - دفتر ملاحظات كان ليوناردو يعلم أن الإلهام ينزل في أي مكان، وذلك كان يحمل معه دائماً دفتر ملاحظات فارغاً، وستفوقك أغلبية المماريسد التالية إلى أعدد من حدران حيّر عملك. إلى العالم كله لا يمكنك فقط أن تعرف متى قد ينزل عليك الوحي، ولكن بتطبيقك للمماريسد ستجد أنه ينزل أكثر فأكثر، لذلك حمل دائماً دفتر ملاحظاتك أينما كنت.

أدوات الرسم،

1- عرافيت (كربون طري): إن استخدام درجات مختلفة من الليونة يسمح برسم خطوط أرق وأغم وأسم حرّب ثلاث درجات مختلفة من أقلام الرصاص B2 و B3 ودرجة ثالثة من احتيلارك، جرّبها لترأي واحدة تناسبك.

2 - أقلام كونته: تتألف أقلام كونته من عرافيت، وصلصال، وماء. يتم مزجها لتصبح ععبية، ومن ثم تضغط على شكل ميدان وتوضع في المرر وتتوفر بأربعة ألوان: الأحمر البني الداكن، الأبيض، والأسود (بدرجانه الخميعة والمتوسطة والقوية) تعتبر هذه الأقلام جيدة على أنواع عدة من الأوراق. د تخفق وقفاً صبيغياً عيباً وخطوطاً ماعمة. وأثرها مشابه لرسم ليوناردو الشخصسي بالطباشور الأحمر

3 - القلم لفحمي يُستعمل لرسم خطوط ماعمة وعنية ملطّخه بشكل جميل

4 - أقلام الحبر. وهي تتراوح بين قلم الكرة الحبريّة، إلى القلم المكاسكي، والقلم ذي رأس اللباد، إلى أنواع متنوعة من أقلام الرسم بالريشة الشبيهة بأقلام الحبر السائل. جرّب هذه العبيّة. أقلام رأس اللباد يمكن أن تكون مسليّة وسهلة الإستخدام لرسم محملطّات سريعة (تأكد من أن تكون قابضة للإنحلال هي الماء). انتق هلمأ دو كرة حبريّة بععبك. وجد قلم حبر سائل و قلمأ لرسم يمكن نعطيسه بالصباغ مع ريش محبّعة وهذا القسم الاحبر هو الأقرب إلى تجربة دافنشي (سبحانج إلى بعض لحبر لاستخدامه،

ويمكنك لذلك أن تطلب نصيحة البائع في متجر الأدوات الفنية).

5 - ريشة الرسم: في العادة، يمكن اعتبارها أداة متقدمة، ولكن أحياناً لا يمكن مقاومة جريان الريشة، إذاً فليكن دائماً في متناولك ريشة جيدة أو قثنتن (بالإضافة إلى اللون المائي والحبر). تذكر، إن أي شيء يرسم خطأ هو وسيلة تعبير عن الذات. إذن، خط أحمر الشفاه على المرأة، أو إصبع القدم المطبوع على الرمل، أو حتى وجود الطائشة في السماء كلها أدوات المهنة.

6 - المفصل لديك: جرب الرسم بأقلام لحبر وأقلام كونتة وأقلام الفحم والرقم لفاتح وأقلام الطباشير أو الشمع والسقفة الرأس أو أقلام فن الخط. لكي تكتشف الطريقة المفضلة لديك.

أدوات المحو:

المحاة: تعتبر قطعة المطاط البيضاء وسيلة فعالة ونظيفة ولكن تكثر من استخدامها كذلك فإن المحاة الزهرية التي تكون عادةً في طرف قلم الرصاص هي وسيلة سهلة للتلطيف الخطوط العريضة .. حزبها وستز.

* الأوراق اسائلة: غير مزعجة.

* الإصبع. يعتبر وسيلة أخرى مهمة للتلطيف



أدوات إرشاد

* المسطرة العريضة تساعد على الرسم المنظوري.

* المسطرة على شكل T تساعد على رسم روايا ذهيقه.

التحضير

خلق بيئة مغذية للدماغ

لقد كان مرسوم ليوناردو كثيراً محسوساً يزخر بالموسيقى، وبالأزهار ويعبق بالروائح العطرة. فجد لنفسك، مثله، مكاناً جميلاً، هادئاً ومضاءً جيداً لممارسة الرسم.

الرسم بالجسد والعقل

بعد ان لرسم نشاط جسدي / عقلي هياكل سنعلم شكل اسرع
وبكثير من طرح اد ما همت سمارين جسديه / عقليه قبل المناسبة
بالرسم وبهكذا ان تسمي من الثمارين التي تعلمتها في فصل
ليكمل مثل اسلاخ بالطلاءات و لصلط وصريقة حاته الراحة
للتواريه التي ساعد على ناعم عقلك وجسدك قبل لرسم فصل
للمدرس التوحدة في فصل الاحساس وبمرين التمرن لترايطي في
فصل لتر بما

بالاصافة الى ذلك حزب بهدين التحمية التالية ولاحظ كيف ان
كل واحد منها يجعلك «متفتحاً» لرسم بصريقة محلقة

التحمية الأولى:

اقواس قزح في كامل جسمك

اية حر ، في جسمك سسخدم لرسم؟

ينظر معظم الناس بيديهم ويشلون «يدي» غير ن ذلك ليس ال
راس جبل الحليد ان ن رسم الاكثر تعبيراً وارضاء هو الفتاح عن
تعتبر لك كامل الجسم في عمة الرسم ولا لعب فيك متصلة
كامل دراصب ودر عب سخصه بعددك، المستند مدوره على قدميه
نراسختين على الارض وكي توقفه الساسط في جسلك حاول
نيلي

« ندر رسم دوائر صغيرة في لمصاء بكل اصبع من اصابعك

* حرك يدك بشكل د نرى حول معصمك

* بعد ذلك ارسم دوائر كثر بواسطة در علك.

* و خبر ارع در سك بشكل دائري ووسع

ن الان قم بهذه الحركات الدائرية مجرد ولكن هذه امره بحيل
حطوطا موبة ندهي من الارض يحصل لي حركتك، ويصعد الى
ووس اصابعك و ملا الكون بأسره فواس قزح رعه



التحمية الثانية : التدليك الذاتي

احس شكل مربع و تنفس بشكل عميق لبعض الوقت. ثم ابدأ تدليك يدك. ذلك الأصابع والمفاصل وراحة يدك ومعصمك. صعوداً حتى ساعدك ومرفقك ودرأعتك الاعلى وصولاً إلى كتفك. ثم خمس شية عظامك وعضلاتك واعصابك. من الجهتين أنه هذا لتمارين عبر تدليك وجهك ورفقتك و هروة رأسك برفق. هذا التمرين يبعد التوتر عنك.

التحمية الثالثة : الخريشة

من قال إنه علينا أن نرسم شكل أصح من المرة الأولى؟
نحن نقول ذلك بفكرنا إن تمارين الخريشة تساعدنا على التحرر من هذا الاعتقاد.
* تناول ورقة حديد و حرس عبيها لأشكال و لحطوط. والبنى التي تعبر عن أفكارك هي هذه للحظة ممزعا أي قلق يفتاك استمر بذلك حتى ينتقل التوتر من حسدك إلى الورقة فتتحرر وتصبح جاهراً للرسم
« للخريشة المتقدمة اعزف موسيقاك المعصلة و حرسر .



مباح من رسومات لیوناردو

الرسم الواقعي نقطة بداية بسيطة

نماذج تعرفها

انظر إلى شيء ما للحظة - هذا الكتاب، شيء معلق على حائطك، شيء خارج نافذتك - أي شيء على الإطلاق وفيما أنت تنظر، تبين وجود أية مثلثات أو دوائر أو مربعات أو خطوط أو تماثيل أو نقاط. هن هناك أجسام لا يمكن تجزئتها إلى هذه الأشكال الأساسية؟

لعل السر المبهج الذي سيسعدك على تقدير البساطة الأساسية هي عملية الرسم إن كل ما تراه مؤلف من دوائر، ومثلثات ومربعات وخطوط وتماثيل ونقط (ليس بالضرورة حسب هذا الترتيب) ويصف مارتن كامب اعتقاده ليوناردو أن «... التعقيد العصوي للطبيعة لينة، حتى أدق تفرعاتها هي الشكل المتحرك، يمكن في التعامل المهي الذي لا يكل ولا يمل بين المواضيع الهندسية هي إطار القانون الطبيعي».



خصص يوماً لملاحظة المثلثات، والدوائر والمربعات. ويوماً آخر للتمسك في الخطوط والتماثيل، والنقط. وتكون الطريقة التي تتعلم فيها هذه الأشكال هي الحياة اليومية. في وجوه الناس وهي العمارة وفي الأثاث وفي الطبيعة وفي دهر ملاحظاتك.

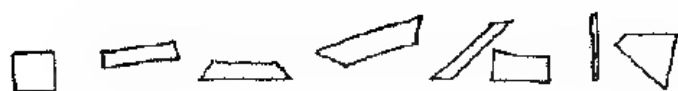
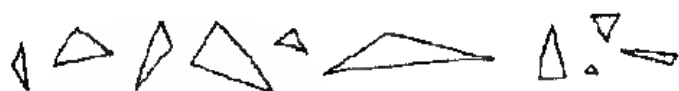
وهي هذه الأثناء، خذ قصاصة ورق وارسم عليها هذه الأشكال بسرعة.

أو أي رسم يحتوي على توليفة من هذه العناصر البسيطة الأساسية.

طرق جديدة للرؤية

نعتقد أننا نعرف كيف ننظر، نغير أنه على حد قول ليوناردو «الإناس يظنون دون أن يروا».

أن ترى لترسم، يعني أن تنظر إلى الأشياء كما لو أنك لم يسبق أن رأيتهما. فبدل أن تعتمد على الإدراك ونشيه - مثلاً - تلك الصراحة





يصنع الفنان - ليو في الرسم - مفهوم «المساحة» حائلاً، ويرى صفات شيء ما بصريقة أساسية أكثر. مثل تحديد الشكل و اللون والتركيب والطابع المميز.

هذه بعض التمارين لاكتشاف هذه لطريقة هي برؤية.

تمرين الرؤية الأول، الرسم المقلوب

يحررك الرسم المقلوب من لادراكات الحسية المعتادة. نظر إلى الخطوط و لأحسام ثنائية، وانقلها كما تراها على ورقة نظيفة.



تمرين الرؤية الثاني

لأن استخدام يندك غير المسيطرة لرسم صورة وجه ليوناردو
 دهنشي مرة أخرى. لاحظ الآثار الذي يحدثه لرسم المقلوب و (م
 بواسطة) « ليد الأخرى» على معرفتك ووعيك وحساسيتك، فدا
 جعلك هذه التمارين تشعر بشعور غير اعتيادي، هذا يعني أنك دخلت
 عالم الفن

ما الذي تغير من المرة الأولى إلى الثانية؟



تمرين الرؤية الثالث: النور والظلمة

إن أحد أهم مهامات ليوناردو هي الفن كان في تطويره لمبدأ الجلاء والعتامة، أي استعداده التباين بين النور والظلمة للتشديد على المعاني الدرامية.

قبل عصر انصهرة، ركز الفنانين بشكل عام على الضوء. محددين تماماً الظلال. وهذه علة من السهل أن يرتكبها كل مبتدئ. فكما في الحياة، كذلك في الفن من الضروري أن نمد شجاعة إلى طلال الألوان الأعتم ذلك أن الصورة تأخذ شكلها وأنماذ وعملها من غناها بالظلال ومن الظلمة التي تحيط بها ويشدد المايسترو أن «للظلال حدودها عند نقاط محددة. أما الحاض لهذه الحقيقة، فسينتج عملاً يكون راحه، هي حين أن لراحه هي همه الرسم الريتي وروحه».

ستمق هذه التمارين البسيطة تقديرك لمبدأ «الجلاء والعتامة» هي حياتك اليومية.

* إبحث عن الظلال. إجعل الظلال موضوعك الأساسي ليوم ولاحظ كمية تغير نوعية الطل على امتد اليوم مع حركة الشمس وسجل ملاحظاتك في دفتر.



* سجل انطباعاتك عن الظلمة والنور. تنزه هي الحقيقة العامة أو إحلس في مقهاك المفضل وراقب لناس باتون وبذهبون. وفيما ترى العالم يمر بحايبك، أعمص عينيك نصف إعماضه بحيث ترى كل شيء بشكل «انطباعي» وانظر إلى العالم فقط من منطلق النور والظلمة كما لو أن عينيك آلتا تصوير تصور من ألاماً بالأبيض والأسود.

إن سر إدراك النور والظلمة كمن في التقشيش عن الظلمة، فعندما تسأل «ما هي الظلمة؟» يظهر النور ليقيم لك المون، هبتليل من الممارسة، ستصبح معتاداً على رؤية لعالم بهذه الطريقة.

تمرين الرؤية الرابع: البنى الملونة

كما في تمرين لنور والظلمة، إبدأ بالنظر إلى محيط مسل بعينك نصف المعصنين. ولكن اطرح هذه مرة الأسئلة «ما هي

الاسكال التي يتحدّها الاحمر هباءً وماذا عن الازرق؟ و
، لاهصرًا، وهكذا ذواليك. وفيما تحدد لؤلؤ/ الشكل ستري
العالم حولك يتحول إلى شكل مسحوت ملوّن وبابص بالحياه
فاستمع به.

تمرين الرؤية الخامس، إطار الفنان

يبدو الكون لا متناهي، ولكن الصمعة محدودة، ولكنك ستتعلم
كفنان أن تستغل المساحة التي توفرها لك الصفحة
استخدم كلتي يديك لصنع شكل ما، وذلك بمنّ يهاضك بحيث
يشكلان رؤية تسعين درجة مع سائتيك، صانعاً منها إطاراً خيالياً.
وتدرّب على رؤية اية مواضع، محتملة للملاحظة والرسم من خلال
«إطار» يديك.

حزّب توسيع لإطار وتضييقه، وتحويله نحو اليمين و لليسار،
الأعلى والأسفل. استمتع بقدرتك على اختيار نقطة تركيزك
وتأطرها



تمرين الرؤية السادس، التنقيح والمنطقة (الإجتهاد)

إن براعة ليوناردو في استخدام الغموض تحجب ابتهاها
لوصوعه، ويعدّ استعمل سيزان Cezanne رؤيته الخاصة لعملية
«الإجتهاد» هذه، بتدويره الغموض الذي لم يكن موضوعه، ولعلّ
هذه هي لقوة العظمى لبنيان أي القدرة على اختيار حيز
تركيز. وعلى التنقيح والتحييد والتنميط أو جعل أي شيء آخر يبدو
ثابوياً.

وقم هذه المرة «بتأطير» موضوع ما، دون استخدام يديك،
حاعلاً كل ما عدا ذلك يذوي، و«يصمت» جميع الألوان والأشكال
المحيطة به. متخياً وشاحاً رقيقاً حول كل ما ليس ضمن نطاق
تركيزك.

أنصّر بعميق شاعريتين، تنتعش بفسلك وترتجف بموضوعك

محيط الشكل

الرسم بالقلوب

محيط لشكل هو الشكل الخارجي، أي «طوبوغرافيا» الموضوع.

تمرين محيط الشكل الأول الرسم اللمسي

نظر إلى شيء قريب، مثل شتلة أو كتاب أو كوب أو كرسي.

* أولاً، ارسم أسطحه مسياتك.

* ثم اسط ذراعك، وحرك إصبعك، متخيلاً فقط أنك تلمس

سطح الشيء

* بعد ذلك، دون أن تستخدم إصبعك على الإطلاق، تحيّل أن

بطرتك المحدثّة هي أصبعك، وأنها تلمس الحافة الخارجية. وهذا أكثر

من مجرد تصميم، لأن الشيء ثلاثي الأبعاد وهذا يعني أنك بالفعل

ترسم خريطة لسطح الشيء بواسطة بطرتك المحدثّة (فهذه الحافة

الخارجية هي محيط الشكل)

* الآن أصبحت جاهزاً للرسم اللمسي، قم هذه المرة برسم الحافة

الخارجية بواسطة النظرة المحدثّة ولكن هذه المرة جاعلاً لها «امتداداً»

يصل إلى رأس قم الرصاص الذي يتحرك على الورق.

القواعد هي

(أ) أبقي عينيك فقط على الشيء فيما ترسم خريطة نظرياً.

(ب) حرّك نظرتك المحدثّة ببطء حول محيط لشكل

(ج) إحمل رأس قلمك الرصاصي يتحرك على الورقة، بنفس سرعة

عينيك.

(د) فكّر فقط بالنقطة التي ترسمها لمسها في هذه اللحظة، دون

التفكير في أي جزء سابق أو لاحق من رسمتك،

(هـ) سمّ لإعتقاد بأنك تقوم فعلاً بلمس العرض بنظرتك المحدثّة

(و) لا تسحب القلم أو تنظر إلى الورقة حتى أنتهائك من رسم

محيط الشكل.

قد لا يبدو لرسم مشابهاً للعرض لكنه سيظهر ميرات حادة

لبنيته وعمقه ويعتبر هذا التمرين على الرسم اللمسي بمثابة المقدمة

العنية بالحركة لرسم محيط لشكل

تمرين محيط الشكل الثاني هل تذكر يدك؟





لقد تطرّقنا في وقت سابق للمثل القائل «معرفة الشيء من معرفتك لظهور يدك»، فقمنا باكتشاف اليد بعد ذاتها. إذاً أنت متد الآن بتعرف يدك جيداً، أليس كذلك؟ حسناً الآن وبدون أن تنظر إلى يدك اعمد إلى إعضاض عينيك، وأعد خلق صورة ذهنية عنها. ثم ارسم محيط شكلها على ورقة نظيفة مستميناً يد اكرتك

وبعد انتهائك من ذلك، قارن بين الصورة والعرض الحقيقي متجنباً التفكير بمبدأ الجهد والسيء. تساءل فقط: فيما هما متشابهان؟ وفيما هما مختلفان؟

تمرين خط الشكل الثالث، ارسم يدك رسماً لمسياً

راقب يدك وتخيل أن سطر تلك البطيئة المحدفة هي ليستك. ثم ارسم يدك بواسطة اللمس، وتذكر أن هذه عملية ثلاثية الأبعاد تميز عن الإحساس بالعرض (وليس مجرد رسم كضاهي). وفضلاً عن ذلك لا تجعل لظلال تضللك. فهدما «اللمس» العرض. لن يغير شيء. إن كان قائماً أو مظلماً. يكفي أن تتبع القواعد الواردة في تمرين خط الشكل الأول.

تمرين خط الشكل الرابع، خط شكل اليد

أصبحت الآن جاهزاً لرسم خط شكل يدك وهذه لطريقة شبيهة جداً بالرسم اللمسي، باستثناء، نقل أنطارك بين الورقة والعرض وأنتك تستطيع أن تسحب رأس قلم الرصاص عن الورقة. حاول إذن أن ترسم محيط شكل الغرض الأساسي الذي سبق أن رسمته لمسياً



حركة الرسم

فيما كان ليوناردو يسبر غور الطبيعة، رأى أن كل شيء يتغير و يتحرك طوال الوقت. ولذلك تحمس رسومه ديناميكية داخلية تعبر عن نوعية الحركة الأساسية هذه وهي تظهر حتى في الأشياء التي تبدو ساكنة

تتطلب معظم نمازين الرسم السابقه مقاربتها بشكل متأن. مدروس، وتأملّي أما هي تمرين حركة الرسم، هسنتقل إلى مقارنة أسرع وأكثر ديناميكية

تمرين الحركة الأول: سقوط الأشياء.

* بقصي هذا التمرين بأن تلاحظ « لحركة الاساسية » الشيء يسقط. قم برمي مديل ورقية أو وشاح أو منديل المائدة أو أوراق البسات أو حتى ريشة . وراهبها وهي تسقط. وأفضل ما قد تمعله هو أن تجلس بالقرب من شلال مياه لساعات قليلة. أو تستعم مراقباً كمية حروح المياه من الصنبور. اجعل « سقوط الأشياء » موسموماً رئيسياً ليوم واحد، محاولاً أن تكتشف ثلاث ملاحظات على الأقل عن سقوط الأحسام، وسجلها في دفتر ملاحظاتك.

* «حزب أن ترسم «مسارات» حركة الشيء وهو يسقط، تحلل الشعور بهذه المسارات هي جسمك ويقترح ليوناردو ما يلي. «أصبح بعض الصور الطليّة من الورق لمقوى بأشكال متنوعة، وادمها من أعلى السطح في الهواء. ثم ارسم الحركات التي تصدر عن كل شكل منها في مراحله المختلفة من السقوط». وقد استوحى مارسيل دو شامب لوحة العاري سرل الدرج من تمرين دافنشي للرؤية.

تمرين الحركة الثانية. الحركة الساكنة

ارسم بحماسة ودونما تكلّم أساس شيء ساكن مثل قوس، أو ستاره أو كلب غامبي أو حذاء قديم



تحليل هي لرئيس الهاتف

تمرين الحركة الثالث: حركة المناس

حسن في مكان عام مثل محطات القطارات والمطارات بشكل خاص - ورفب لناس وهم يتحركون. ومارس التمرين التالي الذي يقترحه المايسترو «ابق عينيك على الأشكال التي تتحرك... وارسم لحطوط لأماسية بسرعة. كأن تصع حرف O للدلالة على الرأس، وخطوطاً مستقيمة أو منحنية للدلالة على الذراعين، وكذلك الأمر بالنسبة للساقين والجسم.



حركات المدع وهو يروي حكاية

اشكال في الحركة
الحطوط، لرئسة

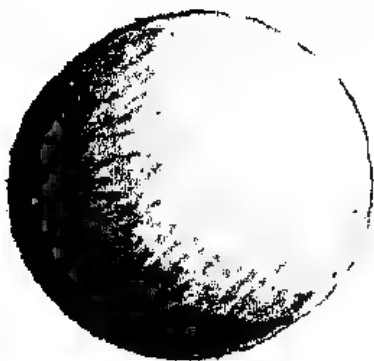


التظليل و «التكتل» الجوهر المقلوب

يُرى رسم إشارته على ورقة هو عملية ثنائية الأبعاد هي حين يكمن تحدي الفن في منحها ثلاثة أبعاد أو أكثر، فالتظليل والتكتل هما مفتاحا هذا التحول.

تمرين التظليل الأول: اصماء كوكب سنار (كرة دائرية)

٢٠٠



رسم بضعة دور على ورقتك واصف إليها روايد مختمة من الضوء والظلال على النحو التالي

تمرين التظليل الثالث: تماحة هي الشمس

سرم لهذا التمرين تماحة، أو أي شكل أساسي آخر.

لكي تظهر أي شيء من «جوهراً واقعياً» ويجب أن يكون الظلال منسجمة مع الضوء. أتذكر كيف كتب تعمص عيبك نصف إحصاءة هي تمرين الرؤية المتعلق بالنور / الظلمة وتبدأ بالتمييز بين ظلال الضوء والظلمة؟ الآن حان الوقت لتحمل تركيزك منصّباً على تماحة.

صم التماحة على سطح بسيط هربك (قد يكون طبقاً مسطحاً ملوفاً أو ورقة أو طاولة وقطعة ثياب - أو أي شيء حر لا يعيق عملك). ثم

انظر إلى الشيء تارةً وإلى الصفحة تارةً أخرى، وارسم تخطيطاً لشكل التفاحة في طبق

(ستلاحظ أنها حتى ولو كانت التفاحة تساقطه نفسها، فإنها لن تبدو كذلك من أية زاوية أخرى، أو تحت أي ضوء آخر، ولذلك فإن مقولة القديم بالشيء عينه مرتين لا أساس لها من الصحة)

بعد ذلك، انظر لترى ما هو المصدر الأساسي للضوء ومن أين يأتي (فأحياناً يكون هناك مصادر عدة، اختر الأقوى بينها، واطفأ الأصواء الأخرى). وهم من حديد بإعصار عينيك نصف إعماضه لكي يميز الضوء والعنمة على التفاحة. هل توصحت لديك الفكرة؟ تأكد من أن العنمة (تطل) تعاكس مصدر الضوء، وإن لم تكن تعاكسه أهد النظر

* أشر، على الورقة، إلى مصدر الضوء برسم شمس صغيرة. ثم بدأ بتظليل الأقسام المظلمة من التفاحة بواسطة قلم رصاص رقيق على شكل «طبقات» رقيقة على طريقة ليوباردو، لأن التظليل عملية إضافية وفيما تقوم بالتظليل استأنف عملية إعماض عينيك نصف إعماضة، همن شأن ذلك أن يوضح لك مدى عتمة السطال في الحقيقة

تمرين التظليل الرابع: خريطة مقدار جلاء اللون



| الأبيض | الرمادي | الرمادي الغامق | الأسود |
|--------|---------|----------------|--------|
| | | | |

في الرسم، لا يتعلق المقدار بقيمة الكسب المادي الذي يمكن أن تجنيه من لوحة ما هي المراد العائلي، بل بشهر إس مدى عمق الظل.

ارسم هي أسفل الصفحة خريطة مقدار جلاء اللون، شبيهة بالخريطة التي هي لأعلى

تمرين التظليل الخامس مقادير جلاء لون الكرة

إرجع لى رسم الكرة المظلل وراجع خريطة مقدار جلاء اللون، ثم انظر بعينك نصف الممحصتين إلى الكرة و لخريطه، ولاحظ كيف يتعلق التظليل لذي قمب به بمقادير الاقوى ضوء والمتوسط الضوء، والمتوسط والأكثر جلاءً ففي الرسم المظلل التالي، مثلاً، يمكن تحديد «مستويات» الظلمة بهذه العتبات الأربع من مقادير جلاء اللون، وسيتم في هذ التمرين هدرتك على التمييز بين المقادير المختلفة ويعصر التظليل ضمن فئات بسيطة ويمكنك لاحقاً أن تضيف المزيد من المقادير.

تمرين التظليل السادس. المزيد من الفاكهة

اجمع تساحتين واجهتين (إن ملمسها الناعم سيجعل تركيب مصبأ على طلال الرسم وليس على الأنماط السطحية) ثم رتبها في طبق، وقرر مصدر الضوء مشيراً إليه شمس صغيرة على حافة الصفحة انظر إلى الصورة الإجمالية للمواكه الموجودة على السطح، هل يبدو بعضها متداخلاً؟ وعندما تظفر بعينين نصف ممحصتين، أية حبة فاكهة تبرز؟ ما هي بمدح مقادير جلاء اللون المختصة؟

بعد ذلك، قم «بتأطير» صورتك، ثم رسم «الحياة الساكنة» التي أمامك بواسطة التظليل ومحيط الشكل (تنبه أن تتوقف من حين لآخر وتنظر إلى عملك من مسافة)



VALUES



تكتيل قواك

تعتبر تقنيات التظليل التي تعلمتها للتوضاعة جداً، ولكن لا يد من تكتيلها بسر خاص لا يدع الممق، لنعبر عن كمال الأشياء من داخلها، وهذا السر هو «التكتيل» الذي يعرف أيضاً بالتشكيل، وهو طريقة في الرسم تمنح إحساساً عميقاً «بالحسم»، وبدونها يبدو وكأن الصور «تحمّل» صفها كمساحيق التجميل بدل أن تمنحك شعوراً بأنها حقيقية.

تمرين التكتل الأول: تفاحة حمراء جيداً

لكي تحصل على الفائدة القصوى من هذا التمرين، تظهر بأنك طفل في الرابعة من عمره، وقد وجد للتو قلم تلوين أحمر.

ثم جد تفاحة حمراء براقّة، وضعها على مسافة معتدلة أمامك وفي بقعة مضاءة جيداً وتخيّل بأنك تهنّي خزاناً من نفس هذا اللون الأحمر في مجرتك الخيالية.... دعها تمتلأ باللون لعمري يبدو اللون الأحمر معمماً بالحياة نابضاً بها بعد ذلك امسك قلماً أحمر وارسم نقطة حمراء على الورقة.



فكر بالتفاحة كمادة حية، وبأنك تبحث عن جوهراً بقلمك الأحمر. ثم ابدأ «بملأ» التفاحة باللون من الداخل إلى الخارج، جاعلاً الأقسام الأكثر «حرارة» منها حمراء بالفعل، ومتبهاً إلى الحافات الخارجية التي لا تبدو بأنها «تحتوي» على الكثير من اللون. ومن شأن



هذا التمرين أن بمعرفة على أساس تجربة التفكير.

تمرين تفكير الثاني السحت

سعى في هذا التمرين إلى الإحساس بشعور النحات وهو يعمل بالطين. تحين أنك هذا النحات وأن في حوزتك الكمية المناسبة من طين. ها أنت الآن تشكل منحوتتك بالصمغ على الطين في الأماكن لمحوهة من الشكل. مقوياً تعاريجه.

ختر موضوعاً، يُفضل أن يكون حياً (مثل كلب أو هرة أو زوج أو زوجة أو صديق). ارسم شكل الموضوع بقلم كوييه أسود مسطح لحافة. بدل القلم المستدق الطرق الذي استعملناه سابقاً.

دع القلم يضغط بشدة على الورقة حيث يتعه لشكل إلى داخله عميقاً (صانعاً طلاً أفتهم). وحصف من صمغه على الورقة، ملاصقاً بهاها فقط، حيث يتحرك الشكل نحو الخارج فيبدو أقرب إليك. متحليلاً بأنك «تقول» هذا الرسم.



تفكير كلب ماثم

تمرين التكتل الثالث: تركيب التفاحة البنيوي

بنها تجربة دفنشية مقدمة عن امأكهة هدف إلى ترويدا بمعلومات عنمية عن محتوى قلب التفاحة. وعن بنيه هذه الكتلة التي نمطي التفاحة شكلها.

حضر ثلاث تصاحات لماعة وشهية، احمل كل واحدة وقليها في يدك متحسباً وزنها، وملعسها، ونوازنها، وراقب لونها، كما لو أنك تراها من خلف زجاج نقي، ملاحظاً الخطوط التي تظهر على سطحها. كيف تختلف كل تفاحة عن الأخرى؟ وسج ملاحظاتك هي دهر ثم لاحظ الاقواس الدائرية لكل محيط شكل والتغيرات الدقيقة التي يحمل هذه التفاحة فريدة ومختلفة عن «صورة التفاحة» العامة التي تتأدر إلى ذهنك عندما تفكر «بالتفاح»

ام الان بعد ان تألفت مع تفاحاتك، أصبحنا جاهزين لقيام بالتشريح وتقطيع تصاحات للتدقيق في بنيتها الداخلية، شرح أول تفاحة أفقياً من نصفها، والثانية عمودياً، والثالثة قطرياً لكي تراها من ثلاثة منطارات مختلفة.



بعد ذلك، رتب التفاحات في طبق وضعه على سطح ما، واستند لترسم هذه لدراسة «اللب». حدد مصدر الضوء وانظر بعينين نصف معصتين، ولاحظ كيف توجد الاسطح «مستويات» مختلفة، نظراً لانعكاس الضوء. الان قد أصبحت جاهراً لرسم لب الحياة الساكن هذا

بعد أن تفرغ من اللب، ارسم تفاحة كاملة ودع رسبك يعكس مهمك لشكل لباحة من الداخل إلى الخارج.

الرسم المنظوري

لتطليل والكتل بينان العمق والبعد أما المنظور فيصعها في بيئة معينة

تمرين المنظور الأول: الالاق البعيدة

لقد حصص الماسترو ساعات عديدة لرافة الأفق البعيد، ولاحظ

* الأشياء المتسوية حجماً، أعدها عن المين يبدو أصغرها

* من بين الحسام متعددة متساوية من حيث العرض والنعم يبدو الحسم الأكثر بساطة الأهراب والأكثر عرضاً.

* يبدو الشيء الفاضح اللون أكثر ازدهاراً سبباً لوجود جو أكثر انضواءً بينه وبين العين التي تراها، بحيث يمكن أن يراه بلون لسماء

قبل ليوناردو كان يتم رسم الأشياء سواء كانت من الجهة الخلفية أو من الجهة الأمامية بشكل متماثل، دون التمييز بينها بحجم نغماتها ولونها ومقدار حلاقتها محتلمي السبب. انداء كتشاهدك للرسم المنظوري عبر دراسته الأفق البعيد ومن ثم لعمل نحو الجهات الأمامية. حصص يوماً لموضوع الرسم المنظوري وسجل ملاحظاته.

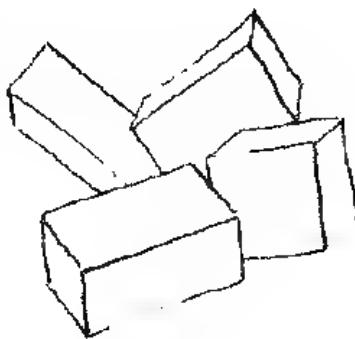
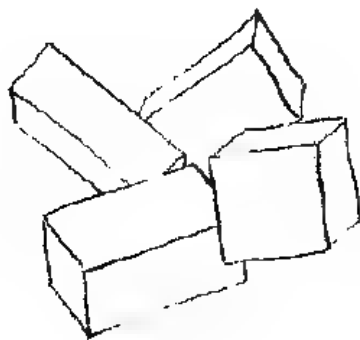
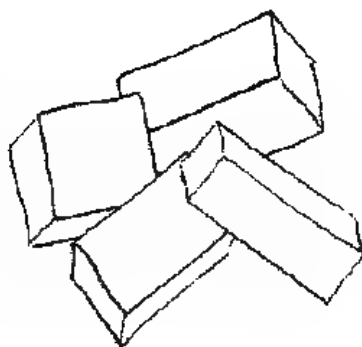
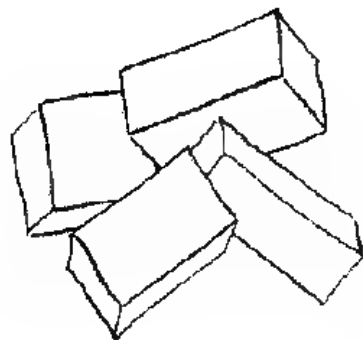
تمرين الرسم المنظوري الثاني المتداخل

ما الذي يأتي أولاً؟ العرض الذي هي المقدمة. ذلك المبدأ من العرض الذي يتداخل مع عرض آخر يبدو في المقدمة هو أساسي ويجب الانغماس فيه وهذه الملاحظة البسيطة تحمل التواصل البصري للعلاقة بين العرض واضعاً حداً فعلي سبيل المثال، تحتوي الإطارات الأربعة المتماكة على الصديق الأربعة المرسومة بالون جميعه، وهم تغير موقع كل واحد منها بالنسبة للآخر وعلاقته به، وفي كل حال فإن تتداخل الصناديق بعضها ببعض بأشكال مختلفة، سيحجب بعضها يبدو متراجفاً إلى الخلف، والبعض الآخر متقدماً نحو الأمام.

فمً أولاً بتصميم أول صندوق، ورسم بعد ذلك خطوط الصندوق الثاني (لأغياً حطوط تبدو خلف الصندوق الأول)، وتابع رسم الصندوق الثالث وبعده الرابع على نفس المنهج

وهي الإطارات الملاحمة، أحمل صندوقاً آخر يبدو الأقرب إليك في كل صورة. لاحظ أن التداخل يملأ عليك الحجم فلا يهم إذا كان هذا الصندوق هو الأصغر أو الأكبر حجماً، حسب موقعه بالنسبة للصناديق الأخرى. إذ أنه قد يبدو فقط أقرب إلى الناظر إليه أو أبعد.

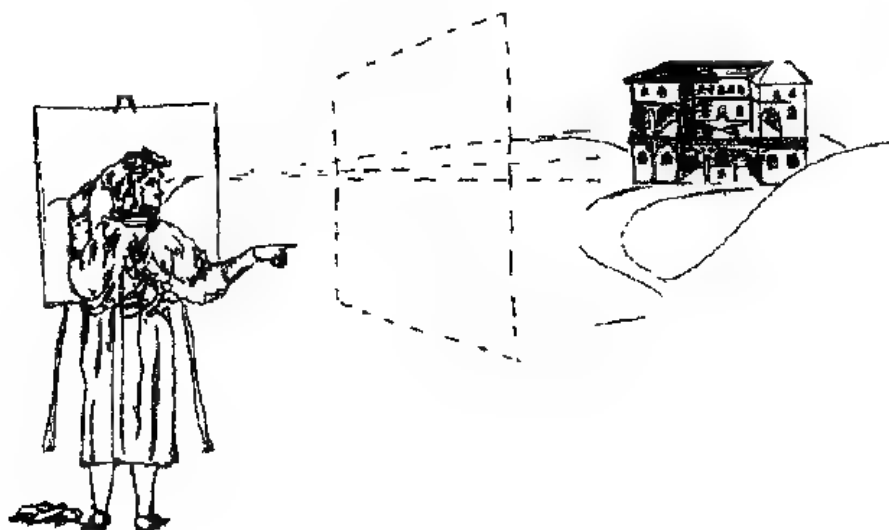




تمرين الرسم المنظوري الثالث

ورقتي في طريق موضوعي

بعد أن تنتهي من «تأطير» موضوعك، قد تجد صعوبة في الحفاظ على المنظور نفسه، خاصة وأن السطح الذي تقوم برسمه قد يكون منبسطاً على الطاولة، أو موضوعاً بشكل مائل على مسند الرسم. ولذلك عليك أن تنسى أمر مكان ورقتك أو الكانفا التي ترسم عليها، وأن تخيل دائماً أن هذه الورقة واقفة بشكل عمودي بينك وبين الأشياء التي ترسمها، وكأنك تنظر من خلالها وتنقل ما تراه. إرجع دائماً إلى هذه الطريقة هي التصور عندما ترسم شيئاً ما.

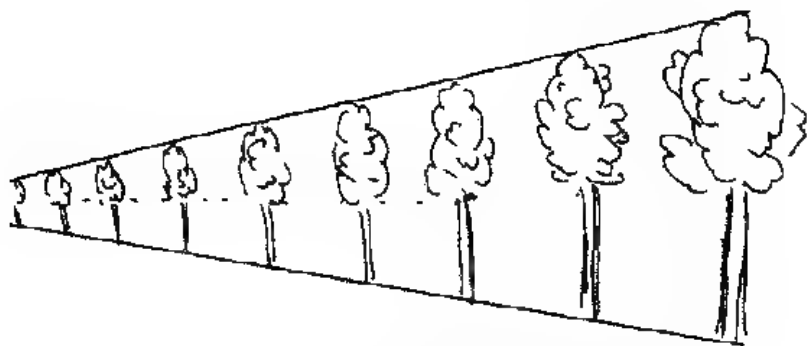


تمرين الرسم المنظوري الرابع

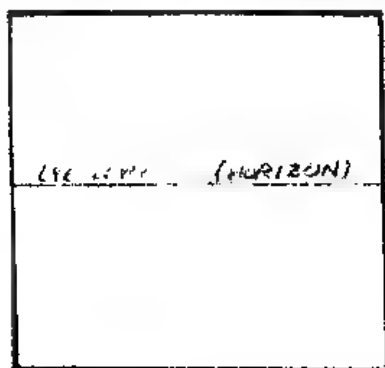
الصغير . المجيد... الكبير . القريب

عندما تنظر إلى الناس من مسافة بعيدة، نلاحظ كم يبدو صغار الحجم. ولذلك نلجأ تلقائياً إلى هذا التعبير في الحجم لقياس المسافة. بعد أن نعلم أن تمرين التداخل أن الموقع النسبي يعطينا الكثير من المعلومات، وما أن نعرف تسلسل الأعراس حتى يصبح

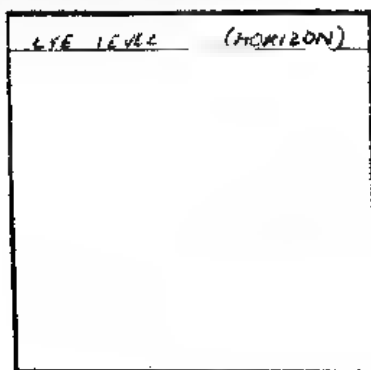
الحجم العامل الثاني الأهم هي تزويدنا بالمعلومات على سبيل المثال ما الذي نحصل، هي الصورة التالية، عندما ننظر الأشجار؟ وهي الصورة التالية، تعبئ الخطوط المنقطة باقي أعمدة السياج، ويبدأ شعور "خدسي" بتعبير الحجم والمساحة بالتشكل لديك. وستعرفك تمارين التالية على النقاط الأساسية للرسم المنظوري: أي الخط الأفقي (المعروف أيضاً بمستوى عينك). ونقطة التلاشي.



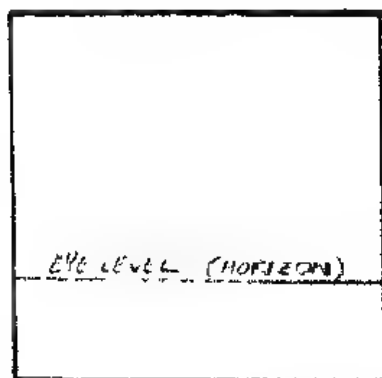
تمرين الرسم المنظوري الخامس - مستوى العين الأفقي
إرسم بمسطرتك، خطاً أفقياً على عرض الورقة وسنسمه «مستوى العين». وحرب أن ترسمه على إزناعات مختلفة من ورقتك
إن تحديد مستوى العين أساسي لأن مع تقدم الرسومات، قد تعطي الجبال والمباني والأشجار مستوى العين. ذلك أن كل ما نرسمه هي الصورة يحدد بالتسبيه له.



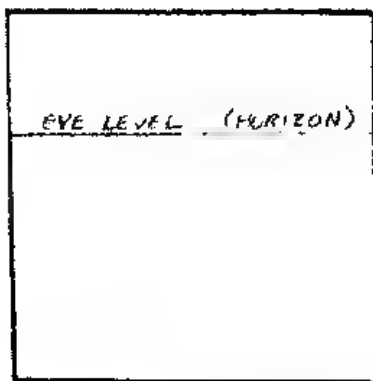
مستوى العين (الأفق)



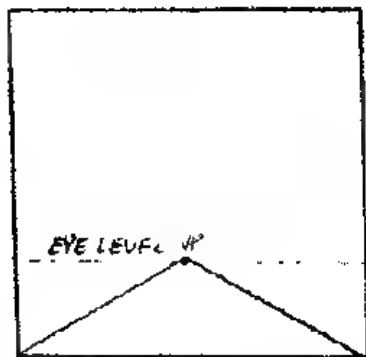
مستوى العين (الأفق)



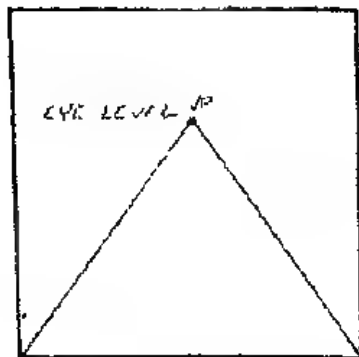
مستوى العين (الأفق)



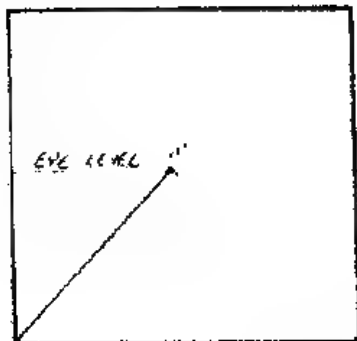
مستوى العين (الأفق)



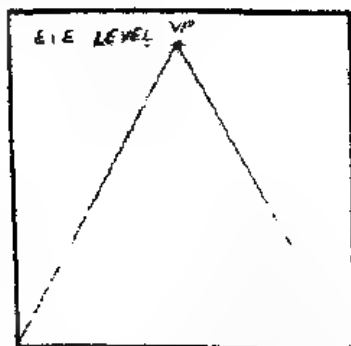
مستوى العين



مستوى العين



مستوى العين



مستوى العين

تمرين الرسم المنظوري السادس، نقطة التلاشي

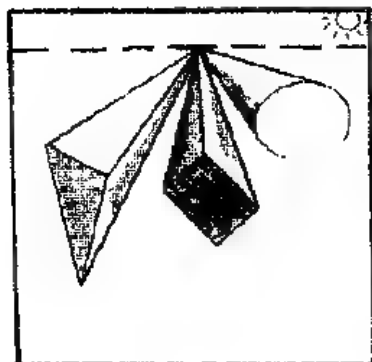
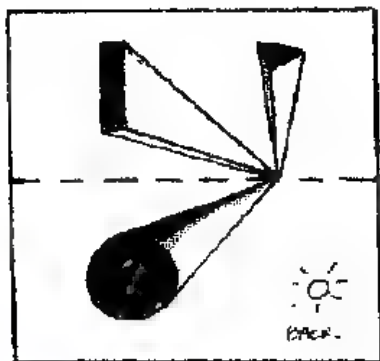
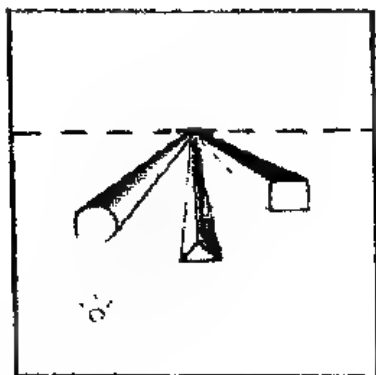
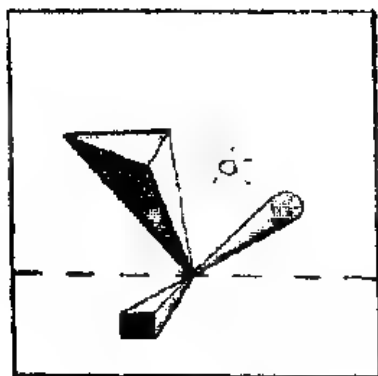
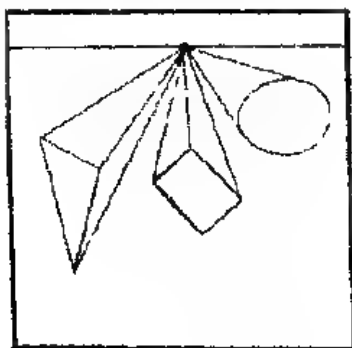
رجع الآن إلى مستويات عيك، وضع بواسطة قلم كويته نقطة في الوسط وسطها (V.L) كمرم إلى نقطة التلاشي

ارسم من هذه النقطة المركزية حطين مستقيمين يصلان إلى الرواقا لسملية من ورهتك ستحد امامك ما يبدو كشارع وسع مفتوح لاحظ امروقات في الانطباعات التي تشكل للديب عن الشارع حسب مستويات العين المختلفة

تمرين الرسم المنظوري السابع، الرسم المنظوري لربع

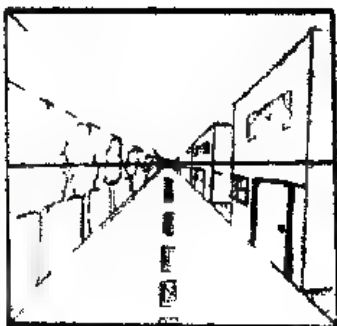
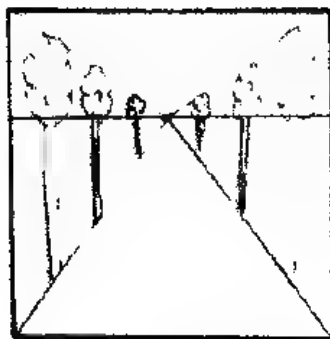
أرسم بواسطة البسطرة خطاً أفقياً منقطاً ورقيقاً، خط، نقطة التلاشي فيه، ثم ارسم داخل الإطار مثلثاً ومربعاً و دائرة ثلاثية الابعاد وفي اتجاه نقطة التلاشي.





راجع خطوة إلى الحلب لترى إذا ما كانت رسوماتك «معتولة».
 اختر مصدر ضوء وأشر إليه شمس صغيرة ثم «اشعر» باتجاه
 لضوء للحظة كما لو أنك الشيء الذي ستقوم بتظليله. بعدها اعمد
 بواسطة قلم عرافيت إلى تظليل أجزاء لصور لتلاشي الأبعاد البعيدة
 عن مصدر الضوء (سذكر أن تظلل بطبقات صوتية).
 بعد أن تحس تطبيق لشكل الأول، يمكنك أن تحزب أشكال متنوعة
 أخرى.

تمرين لرسم المنظوري الثامن. شارع مثير للاهتمام
 كما هي لسابق، ارسم بواسطة المسطرة خطاً أفقياً وحدد عليه
 نقطة التلاشي، وعد منها خطوطاً إلى الزوايا السفلية والعلوية من
 الإطار

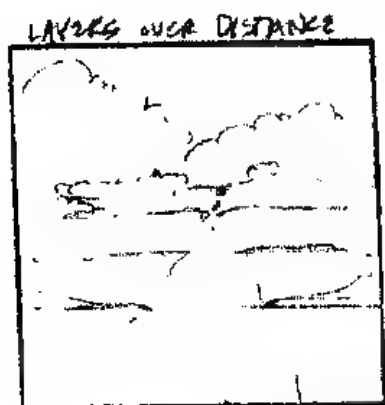


رسم الآن بترتيب تنازلي، كما هي تمرين السياح، صمماً من الأشجار البسيطة على طول الشارع الذي بدأت برسمه

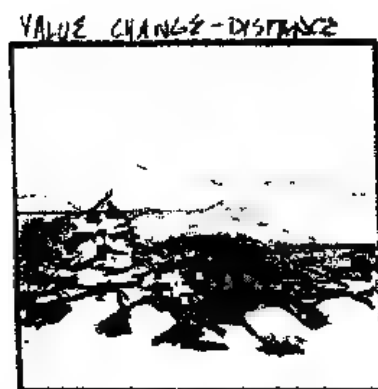
وهي الجهة المقابلة من الشارع أرسم مقيمين «مربعين» بشكل مشابه للمثلث والمربع والدائرة لثلاثية الأبعاد. تذكر أن جميع الخطوط العمودية (فوق وتحت) ستكون متوازية تماماً، واعلم بوجود وجود خط يشكل سقفاً خيالياً لنقطة التلاشي ويؤشرك إلى تشكيل الحجم التنازلي.

تمرين الرسم المنظوري التاسع: المنظر الطبيعي

نمرّن على التحرك إلى المناظر الطبيعية لتمقّ تقديرك للرسم المنظوري. وجرب رسمها على مسودة.



الطبقات فوق المسافة



مقدار تغير المسافة

الرسم عن غيب

تمرين الرسم عن غيب الأول. تذكر وجهك
أرسم وجهك معتمداً على ذاكرتك ودون أن تنظر في المرأة. ثم وقّع
الرسم وأبسم

تمرين الرسم من غيب الثاني: تذكر وجه صديق
تذكر صديقاً، واستحضر في ذهنك وجه هذا الشخص وابدأ
بالنظر إليه بمن الفضان. لاحظ الأشكال الأساسية فيه وعلاقة كل
قسمة من قسماته بالأخرى ما هي القسمات الأكثر بروزاً؟ ما هي
الأمكان التي ترى فيها تناسقاً وتلك التي يفهب عنها التناسق؟
تذكر في خطوط الشكل. هل الوجتان بارزتان؟ هل هما سريعتا
التقليص؟ هل العينان غائرتان؟ أين توجد المرتفعات والمنخفضات في
الوجه؟ تخيل بأنك تلمسه وتمرر يدك على طول محيطه. تذكر أن تدع
تفكيرك ينسحب على كاس الوجه ولا تختصره في قسمة واحدة.

ثم ارسم الوجه كما تتذكره

بعد ذلك. استمع الفرصة لدراسة وجه صديقك. وسجل الأشياء
«المفقودة» من ذاكرتك. إذ إن كل رسم من الذاكرة يجعل ملاحظتك
التالية أغنى وأكثر تنقيحاً.

تمرين الرسم عن غيب الثالث: دراسة الأنف

يقترح ليوناردو علينا القيام بالتمرين التالي لكي نتعلم كيف

ترى: ..

أولاً. احفظ عن عيب الأنواع المتنوعة من الرؤوس والميول والأنوف
والأفواه والذقون والحلوق وكذلك الرقاب والأكتاف.

فنتأخذ مثلاً الأنوف. يوجد منها عشرة أنواع المستقيم والمسيح
والغائر والبارز تحت الوسط أو فوقه والمضوف والمناسق والمردور
الصحيح والمستدق الطرف. وتعتبر هذه التسعة من هذه الصور
الجانبية. أما لرسم من الجهة الأمامية. فنحدد الأس عشرة نوعاً من
الأنوف: النحيف في الوسط والرفيق في الوسط. ثم الرأس
والضيق الفاعدة والضيق الطرق والعريض الماعدة والواسع الماعدة.

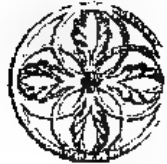


عندما ترغب سمط
أي شيء تعلمته عن غيب،
البع هذه الطريقة، بعد أن
تكون قد رسمت الشيء
نفسه مرات عدة، بحيث
تبدو وكأنك أصبحت
تمرره غيباً، حاول أن
ترسمه من الصورة
ولكن أحضر رسماً شفافاً
للصورة وصعه فوق
منطقة من الزجاج
الماعم وضعها بدورها
فوق الرسم الذي يدون
الصورة الموديل ولاحت
الأماكن التي لا تتطابق
فيها صورتان، حيث
أخطأت حتى لا تكرر
الخطأ ثانية، وأرجع حتى
إلى الصورة الموديل
وأمسح الأجزاء التي
أخطأت في رسمها،
مرات عدة لكي تثبتها في
ذهنك

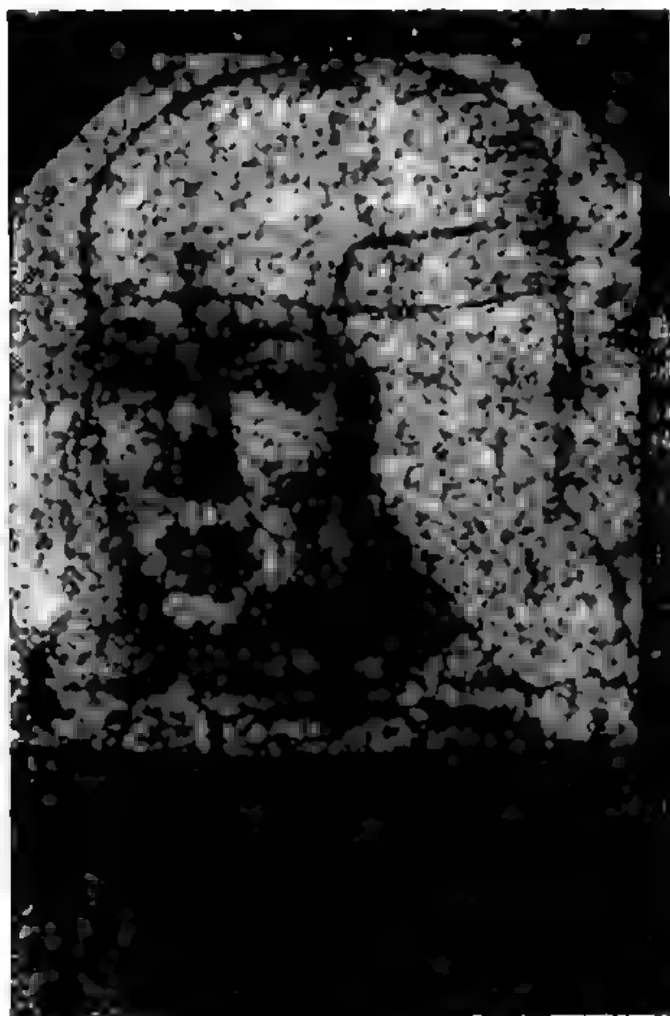
ليوباردو داهشي

أو الضيق، أو المرتفع المنخفض أو المنخفض المنخفض والأنف
الذي تكون فتحته مرتبتين أو محبأتين خف ظفره وينفس
هذه الطريق، ستجد تنوعاً في القسمات لأخرى، ويجب أن
تعتمد على هذه الأشياء، تقوم بدرسات مستقاة من
الطبيعة وتحفظها في ذاكرتك.

عمل على حطى المايسترو، فخصص يوماً لدراسة
لوجوه، وآخر لدراسة الأنوف، حزن رسم أنواع مختلفة من
لصورة انجانبية والصور الأمامية ومن ثم كرر لعملية
ذاتها مع أعيون، والأفواء، وغيرها من القسمات.







دیرسم المصوب
المحب، ملکا یرک
المصوب
المصوب ..
المصوب دافنشی



دراسة وجه فرنیسیکو سمورا

تمرين الرسم عن غيب الرابع - دراسة الوجه

بعد أن تمت دراسة الوجوه والسمات لفترة من الوقت، حاول أن تقوم بدراسة وجه صديق، يفصل أن يكون هو نفسه الذي رسمت وجهه من ذاكرتك في التمرين السابق، حزب الخطوات التالية.

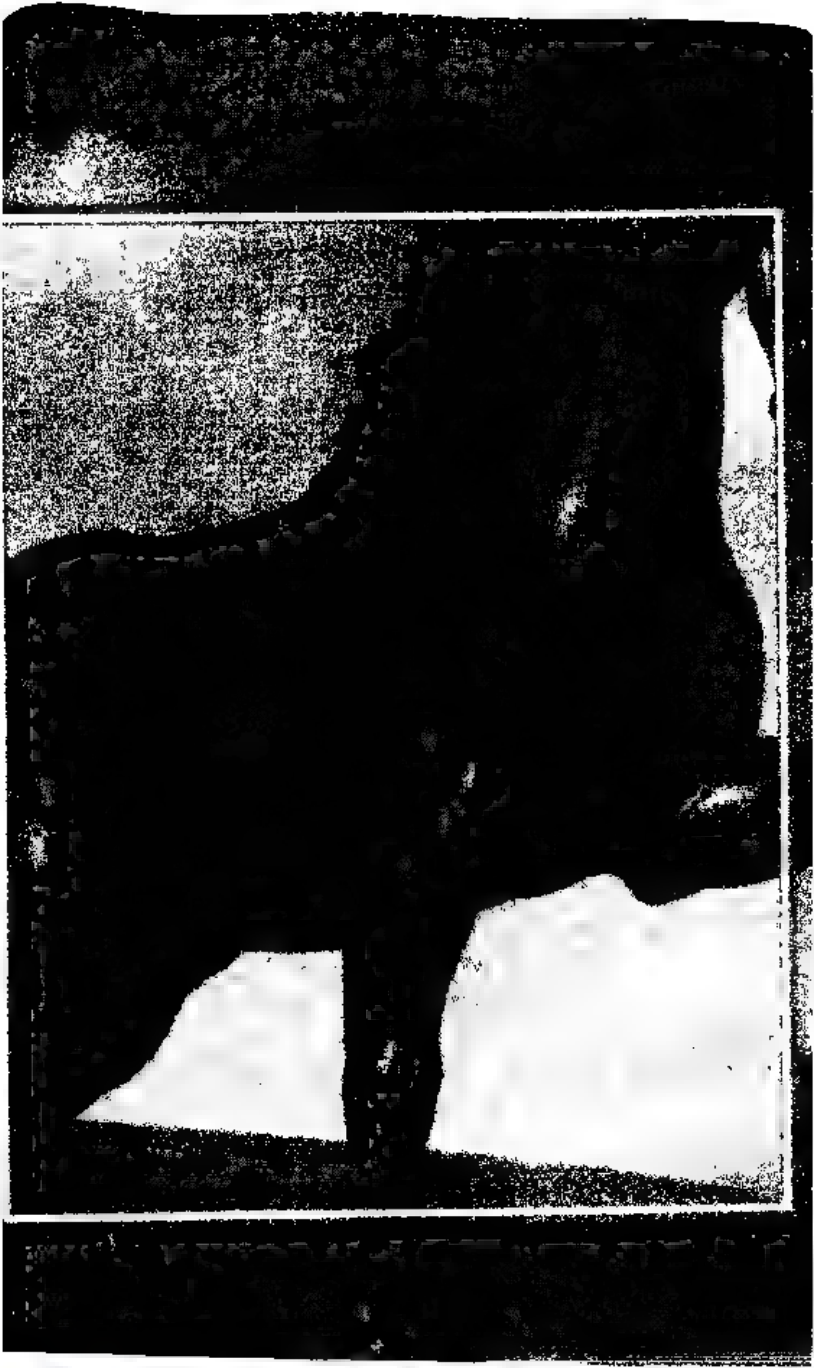
أنظر الى صديقك كما لو أنك تراه للمرة الاولى.
أنظر الى وجهه حسب المصطلحات الهندسية، باحثاً عن مثلثات، ودوائر، ومربعات، وسجل الخطوط والتعاريخ والنقاط التي فيه.
إذا لم يماع صديقك اضغط بأطراف أصابعك على وجهه برفق متحسناً محيط الشكل والملمس.
ثم أرحح خطوة إلى الوراء وقم برسم الوجه على شكل لطحات وببساطة.

بعدها، قم بدراسة لظلال والمناطق المعتمة، وقم بحرشة سريعة تعكس فيها مفادير حلاء اللون.
ثم الآن، قم برسم «نحتي» تحريدي سريع لوجه صديقك بواسطة قلم كونته، مشيراً إلى عمق ما تراه وعناه.
الخطوة ما قبل الأخيرة، تقصي بان تخرش رسماً سريعاً لوجه صديقك بيدك غير المسيطرة.
وأخيراً، اصنع رسماً يجمع ما بين كل ما تعلمته من تمرين دراسة الوجه.

تمرين الرسم عن غيب الخامس - دراسة ذاتية

طبق كل خطوات التمرين الرابع لدراسة وجهك الحميل في المراة.

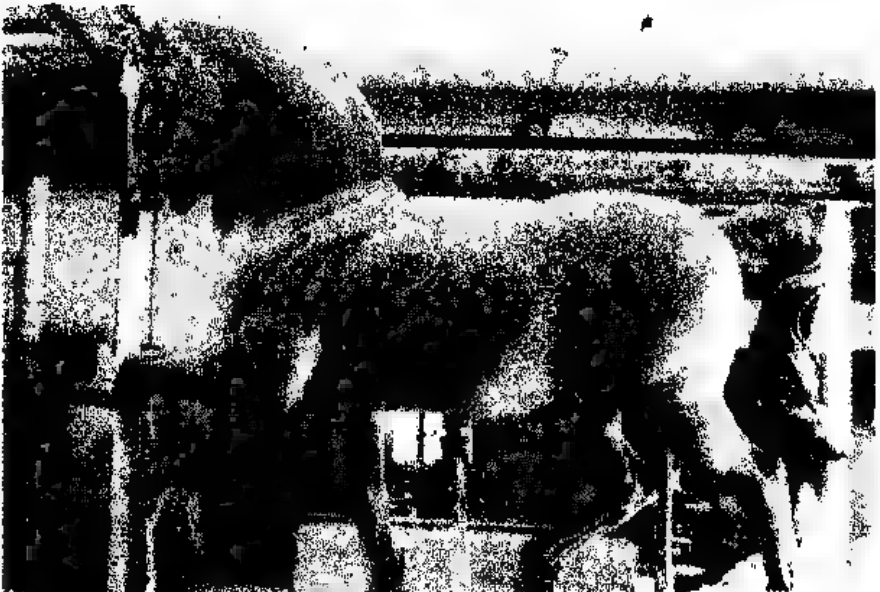
إن مقرر د فنسي في الرسم للمبتدئين مصصم ليوحي بعلافة حب مع فن، معرفة كيف ترى، تدوم مدى الحياة، فالرسم على طريقة المايسترو هو مهارسه للحد، مع العالم من خلال عينيك فتلدد بأغراء اللون، وحبوبة لكثرة ورومانسية الصوت، و لعممة، مارين حزب، تراجع سبس وتسل، ولكي توطد العلاقة بينك وبين رسوماتك اعمد الى «وصفها» وباريحها وإحتماها بها. ذلك أنه ستشكل سحلاً رائعاً لتخلو ذوقك للعالم.

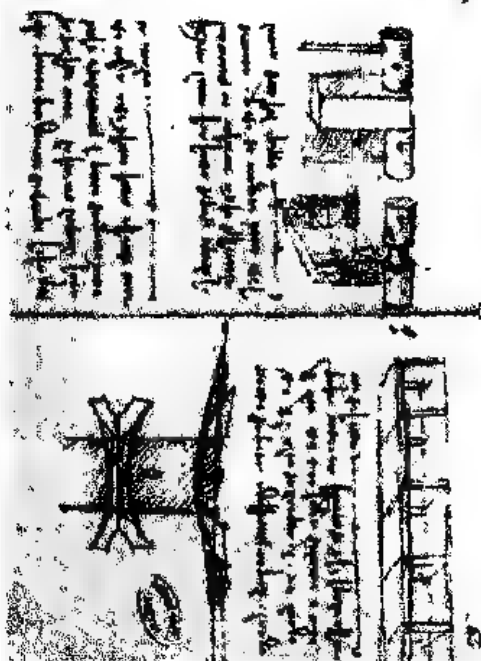


على عاتقها تترنمو - أيقاظ خصصاتي
 سترى من هلال لم يكن هناك حين من عهد
 "لجعة" التي تعرفها الحدود الفرنسية البحر - يود
 "تغلب" على طول عام 1499 وبعد خمسمائة عام
 في كل عام من "الزوا" عام 1999 ارتفع هذا
 "التمثال" يصحح مخطط على يد "معدن" بعد كما
 في دفة هذا "الزوا" ما يجر وفي حديقه "عزل"
 و "الزوا" يرتفع



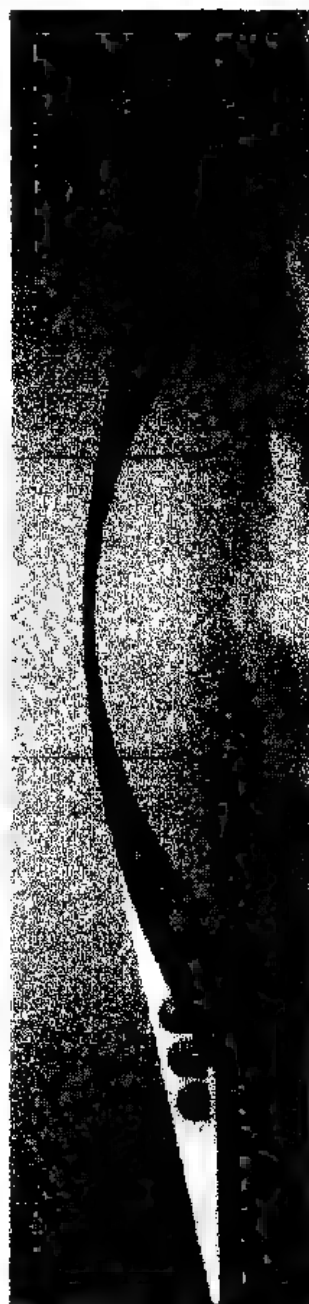
كتاب "لجعة" حب "لجعة" في "لجعة" دو "لجعة" حبة دفة في
 "لجعة" حبة "لجعة" "لجعة" "لجعة" "لجعة" "لجعة" "لجعة" "لجعة"
 "لجعة" "لجعة" "لجعة" "لجعة" "لجعة" "لجعة" "لجعة" "لجعة"





سوق حردو كذا، صبح نصا، صبحه، صبحه
 على، صبحه، صبحه، صبحه، صبحه، صبحه، صبحه
 وانشاء، صبحه، صبحه، صبحه، صبحه، صبحه، صبحه
 صبحه، صبحه، صبحه، صبحه، صبحه، صبحه، صبحه

صبحه، صبحه، صبحه، صبحه، صبحه، صبحه، صبحه
 صبحه، صبحه، صبحه، صبحه، صبحه، صبحه، صبحه
 صبحه، صبحه، صبحه، صبحه، صبحه، صبحه، صبحه



المحتويات

| | |
|---|------------------------|
| 5 | فيل عن هذا الكتاب..... |
| 7 | تمهيد |

القسم الأول

| | |
|----|--|
| 9 | الفصل الأول..... |
| 10 | المقدمة: دماغك هو أهم بكثير مما تعتقد..... |
| 13 | التعلم من ليوناردو..... |
| 14 | المقرب الإخباري للمعقّرة..... |
| 18 | النهضة: من ثم وحتى الآن..... |
| 24 | حياة ليوناردو دافنشي..... |
| 40 | إنجازات ليوناردو دافنشي..... |

| | |
|-----|--|
| 45 | الفصل الثاني: مبادئ دافنشي السبعة..... |
| 46 | الفضول..... |
| 72 | البرهنة والإثبات..... |
| 86 | الإحساس..... |
| 120 | الشك والتساؤل..... |
| 138 | الفنون/العلوم..... |

القسم الثاني

| | |
|-----|---------------------|
| 164 | التكامل |
| 190 | الترايط |
| 222 | خاتمة: إرث ليوناردو |

القسم الثالث

| | |
|-----|----------------------------------|
| 226 | مقرر ليوناردو للمبتدئين في الرسم |
| 264 | إعادة خلق الأحلام |
| 267 | محطات في حياة ليوناردو |

كتاب واضح وعملي يحثنا ويرشدنا كيفية استغلال قدراتنا العقلية ومصادرنا

تيد هيوغز نيويورك تايمز، مؤلف «رسائل عيد الميلاد».

العبقرية تُصنع، ولا تخلق مع الإنسان.
مُنح الإنسان قدرات لامحدودة للتعلم
والإبداع.

هكذا صار بمقدورك الكشف عن قدراتك
وتنمية إحساسك وحدسك وتحريص
مفاهيمك من خلال إتخاذ عبقرية دافنشي
مثالاً يحتذى بها. هذا ما أعلنه المؤلف مايكل
ج. غلب الذي ساعد آلاف من البشر
للإستفادة من قدراتهم العقلية لتحقيق أكثر
مما كانوا يتصورون أنهم قادرون على
تحقيقه، وبين لك مدى أهمية تدوين
الملاحظات على دفتر أو مفكرة كما فعل
دافنشي، ويوضح غلب المبادئ السبعة
لدافنشي أو المبادئ الأساسية للعبقرية
وأهم هذه المبادئ هي «الفضول أو حب
المعرفة».

باتخاذك دافنشي مثالاً يحتذى، ستكتشف
أساليب جيدة للتعامل مع الحياة، وشيئاً
فشيئاً، سترى نفسك قادراً على:

- حل المشاكل والمعضلات.
- التفكير الخلاق.
- التعبير عن الذات.
- الإستمتاع بالعالم الذي يحيط بنا.
- تحديد الأهداف والتوازن في الحياة.
- التناغم بين الجسد والعقل.

مكتبة

الفكر الجديد

ISBN 97899531415475



9 789953 141547



كيف تفكر

على طريقة

ليوناردو دافنشي

اشتر هذا الكتاب

اقرأ وعش معه

ملوني بوزان: مؤلف كتاب العبقرية
وغرطة العقل

للطباعة والنشر والتوزيع



بنادق بطونيان - بانيك ب طابوكة - شارع الكويكب - افند - بيروت 2006 0300

E-Mail: aldayar@inco.com.lb 009611-740110 لبنان - صافس